كيفية الاعتناء بجمال المرأة المسلمة وزينتها

جمع وإعداد
أم سندس

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية

١٤١٧ هـ / ١٩٩٧

الطبعة الثانية

١٤٢٠ هـ / ٢٠٠٠ م

مقدمة

الحمد لله الواحد الأحد الفرد الصمد الكريم الوهاب الذي قال عنه رسوله الكريم : « . . . . إن الله جميل يحب الجمال »[1] والذي قال في كتابه الكريم ﴿ وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ ﴾ [المدثر: ٤]

والصلاة والسلام علي رسوله الكريم من دلنا وأرشدنا إلي عبادة ربنا وغرس فينا حب النظافة بجانب حب الإيمان والاهتمام بالظاهر بجانب الاهتمام بالباطن . . . وبعد.

لقد منَّ الله علي العالمين بنعم كثيرة لا تحصي ولا تعد ومنها أنه أنعم علي المرأة بجمال وجاذبية خلقها فيها سبحانه وتعالي مما جعلها شهوة للرجال : ﴿ زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ . . . . . ﴾ [آل عمران: ١٤] فيجب علي المرأة بذلك أن تحافظ علي هذا الجمال المكنون فيها وتعتني به بالطبع هذا الكلام يخص المرأة المسلمة قبل أي أحد سواها .

وإن ديننا الحنيف يحث علي التجمل والتنظف وهذا أمر واضح في كتاب ربنا وسنة نبينا عليه الصلاة والسلام : من وضوء وغسل واستعمال لسواك واستعمال للباس . . . وغير ذلك من الأمور التي لا تخفي علي كل مسلم ومسلمة .

ومن هذا المنطلق كتبت هذه الرسالة إلي أختي المسلمة خاصة . أبين فيها كيفية الحفاظ علي جمالها الذي خلقه الله فيها من شعر وأسنان وجلد وبشرة وذلك بالتغذية واستعمال المواد والأعشاب الطبيعية وطرق

(١) مسلم كتاب «الإيمان » عن عبد الله بن مسعود



استعـمالها بعيدًا عن المسـتحضرات الصناعية الـتي يكون في الغالب لها أضرار - علي المدي البعيد - علي جمال أختي المسلمة.

ولا يفوتني أن أنبه أخـتي المسلمة إلي الحفاظ علي جـمالها الأعظم وهو جمال ونظافة قلبـها ولسانها وسريرتها وأخلاقـها وذلك بطاعة ربها والالتزام بشرعه الكريم وسنة نبيه عليه الصلاة والسلام. فالجمال ليس له قيمة إذا غاب الدين وغابت الأخلاق عنه .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.



أولاً: العناية بالشعر

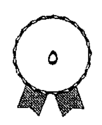
* الشعر نعمة من الله عز وجل.. أنعم بها علي الإنسان عموماً وعلي المرأة بصفة خاصة.

وشعر المرأة المسلمة عورة لا يطَّلع عليه سوي زوجها ومحارمها وينبغي لها أن تعتني به وتكرمه ولا تجعله مهملاً لأن النظافة والتصفيف الدائم من أهم ما يزين شعر المرأة..

* في رأس كل إنسان حوالي مائة ألف شعرة وكل شعرة من هذه الكمية الهائلة تنمو وتسقط في توقيت معين خاص بها... ولا يرتبط بوجود باقي الآلاف وهكذا يسقط شعر، وفي نفس الوقت ينمو شعر آخر... ودائمًا يتوَّج الرأس عدد كاف من الشعر.. فالرأس دائمًا مملوءة بالشعر... و٩٠٪ من شعر الرأس ينمو بانتظام أما النسبة الباقية فإنها تظل في فترة سكون تنتهي إما بسقوطها نتيجة لنمو شعرة أخري محلها أوسقوطها تلقائيًا.

في المتوسط يسقط من شعر الرأس خمسون شعرة يوميًا وهي كمية غير ملحوظة بالنسبة للكمية الهائلة الموجودة في الرأس.

أما إذا زاد سقوط الشعر عن هذه الكمية وبشكل ملحوظ فهناك أسباب كثيرة وراء هذا السقوط... وسوف نعرض لهذا بعد صفحات.



نصائح وإرشادات لجمال شعرك

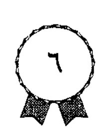
* جمال الشعر ليس بنعومته ولكن بنظافته ولمعانه وصحته وتصفيفه .. لذلك يحتاج الشعر إلي عناية فائقة للمحافظة عليه فاغسليه مرة في الأسبوع شتاءً ومرتين صيفًا بالإضافة إلي الحمام الأسبوعي «يوم الجمعة» أو أي غسل شرعي آخر وذلك حتي يحتفظ بالمواد الطبيعية التي تفرزها الغدد الموجودة في فروة الرأس لحمايته والمحافظة علي ليونته ونعومته .

* استعملي لغسيل شعرك شامبو من الأنواع الجيدة أما استعمال الشامبو الرديء فقد يؤدي إلي إصابة الشعر بالجفاف .

* استخدمي الزيوت الطبيعية لشعرك مثل زيت جوز الهند، زيت الخروع ، زيت اللوز ، زيت الزيتون وهو مفيد جدًّا ... ويجب أن تتأكدي من جودة هذه الزيوت وذلك بشرائها من أماكن موثوق بها وذلك لكثرة الغش فيها ويكون الضحية في ذلك هو الشعر... وابتعدي عن الزيوت المعدنية تمامًا مثل زيت البرافين والفازلين لأن هذه الزيوت ضارة بالجلد المحيط بالشعرة...

* عند تمشيط شعرك وهو مبلل استعملي مشط واسع الأسنان لأن الشعر المبلل يتقطع سريعًا إذا تم استعمال مشط ضيق الأسنان كما أنه يجب تجنب تمشيط الشعر بعنف بدون (تسليكٍ) الشعر أولاً لأن ذلك يؤدي إلي نزع الشعرة من بصيلتها أو يؤدي إلي تقطيع الشعر...

* عليك بتدليك فروة رأسك بين الحين والآخر (كل يوم أو يوم بعد يوم) وذلك بوضع الأصابع بإحكام علي فروة وتحريكها حركة دائرية مع



ملاحظة استعمال أطراف الأصابع (دون الأظافر) ثم تنقل الأصابع من مكان إلي مكان حتي تضمني تدليك فروة الرأس كلها ثم قومي بتمشيط الشعر بالفرشاة وهذه العملية مفيدة جدًا جدًّا لتنشيط الدورة الدموية في فروة الرأس وتنشيط بصيلات الشعر مما يؤدي إلي تقويته . . .

* في فترات ما بعد الولادة وأثناء الرضاعة وفي فترة النقاهة من الحميات وعند الإصابة بفقر الدم احذري التعامل مع الشعر بعنف وعاملي شعرك برفق مهما كانت درجة نعومته أو خشونته.

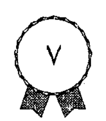
* احذري مواد الصباغة الكيميائية الحارقة للشعر والتي لا تظهر أضرارها كاملة إلا بعد عامين تقريبًا وهذا شيء يلاحظ في بعض النساء اللائي يستخدمن هذه المواد. . .

* لا تستخدمي أمشاط أو فرش شعر من البلاستيك بقدر الإمكان لأن ذلك يؤدي إلي حدوث كهرباء في الشعر تؤدي إلي تقصفه وإنما ينصح باستعمال أمشاط للشعر مصنوعة من خامات طبيعية مثل العاج . . الخشب أو العظم الطبيعي أو الصلب ولا تتواجد هذه النوعيات إلا في المحلات الكبيرة الخاصة بأدوات التجميل. . .

* لا تعرضي شعرك لأشعة الشمس المباشرة فترات طويلة وخاصة في الصيف . . .

* المشط والفرشاة من الأدوات الشخصية فلا يجب أن يستعملها شخص غيرك ولا تستخدمي أيضًا أدوات الغير. . .

* حافظي علي نظافة الأمشاط والفرش الخاصة بالشعر وذلك بغسل كل منها بالماء الدافيء والصابون السائل والمسحوق ثم تشطف جيدًا بالماء لإزالة كل ما هو عالق بها من أوساخ . . .



* اهتمـي بشطف شعرك جـيدًا لأن ترك أي صـابون به يؤدي إلي جفافه . . .

* اعلمي أن أهم نقطة قبل هذه النقاط جميعًا هي «الاهتمام بالغذاء الصحي المتوازن» وخاصة البروتين علي وجه الخصوص وبكميات كافية . . كذلك يجب الاهتمام بجميع المواد الغذائية التي تحتوي علي فيتامين (أ) ، (ج) وعلي الحديد فالشعر يتعذي من داخل جسمك عن طريق الدم الذي يصل إلي بصيـلات الشعر فيـحمل لها الغذاء للقـيام بالعمليات الحـيوية كباقي أعضاء الجسم. . . لذلك فإذا كان الغذاء مفيدًا ونافعًا فسوف تكون صحة شـعرك علي ما يرام . . . وإن كان العكس فسـوف تظهر المشاكل التي لا حصر لها .

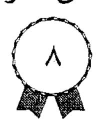
ويقول طبيب الجلد: «اعتـني بصحتك وستجدي أن شعـرك سيعتني بنفسه» .

وفيتـامين (أ) يوجد بدرجة كبـيرة جدًا في كل من منتـجات الألبان الطبيـعية :(الـلبن الطازج - البيض - السبـانخ - الخس - البطاطس - القمح « البليلة » - الجزر - الكرنب- البازلاء - الكبـد) كما أن فيتامين (ج) يوجد بكثـرة في بعض الخضـراوات والفواكه الطازجـة لذلك يجب الإكثار من تناولها . . .

والحديد موجود بدرجـة كبيرة جدًا في (السبـانخ-الكبد- الطماطم النيئة-والقمح- واللوبياء- والكرنب - والقنبيط - والعسل الأسود. . .) .

كما أن اليـود مهم جدًا للشعـر ويوجد في الأسماك بدرجة كـبيرة جدًا. . .

فعليك أخـتي المسلمة بالخضـراوات والفاكهـة الطازجة واعلمي أن الشعر يتغذي عن طريق الفم لا عن طريق الدهانات والكريمات.



اختفت الخضراوات والفواكه الطازجة من علي موائدنا أو كادت . . وهذا في حدي ذاته يعتبر مؤشرًا في غاية الخطورة. فقد دعا البرنامج الصحي الأوروبي الذي عقد في الشهر الماضي والذي رفع شعار «أوروبا ضد السرطان » إلي العودة مرة أخري إلي عادات الأمهات والجدات الغذائية ونادي إلي الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات الطازجة خاصة تلك التي تحتوي علي الألياف السيلينوم وعلي فيتامينات (أ ، جـ ، هـ) المعروفة بأثرها الواقي ضد الأمراض. إلي جانب ذلك دعا البرنامج إلي تجنب المشروبات الكحولية والعمل علي تجنب الزيادة في الوزن ، وقد عرض البرنامج الصحي عدة نتائج لمجموعة من الأبحاث ومنها :

- أمضت مجموعة من الباحثين ثماني سنوات في تتبع العادات الغذائية لمجموعة من النساء الأمريكيات وصل عددهن إلي ٨٩ ألف سيدة. فاتضح أن سرطان الثدي لا يصيب النساء اللاتي يحرصن علي تناول السبانخ والجزر والكبد . . إلا بأعداد قليلة، تقل بحوالي ٢٠٪ عن النسبة الموجودة في النساء اللاتي لا يتناولن تلك الأطعمة.

- اتضح من نتائج بعض الأبحاث البريطانية التي استمرت لمدة ١٢عامًا وأجريت علي حوالي ١٢ ألف مواطن أن نسبة الوفيات تنخفض إلي النصف بالنسبة للأشخاص النباتيين، كما ينخفض عدد الإصابات بالسرطان وأمراض القلب بينهم عما هو عليه بالنسبة لآكلي اللحوم.



أهم مشكلات الشعر

١ - سقوط الشعر

أسباب سقوط الشعر

١ - التوتر العصبي النفسي : لذلك يجب البعد عن ذلك، وقد قيل إن الغذاء الجيد + هدوء الأعصاب = شعر سليم . . .

٢ - ضعف الدورة الدموية في فروة الرأس نتيجة عدم تمشيط الشعر لفترات طويلة وعدم التعرض للهواء الطلق النقي «مع مراعاة الاحتجاب عن الناس».

٣ - الإصابة ببعض الأمراض كالأنيميا ونقص التغذية .

٤ - استخدام المكواه أو مجفف الشعر لفترات طويلة وتحت حرارة عالية.

٥ - اتباع نظام غذائي قاس « رجيم » دون إشراف من إحدي الطبيبات فإن هذا يكون سبب رئيسي لسقوط الشعر بكثرة.

٦ - الإصابة ببعض الأمراض الجلدية كالثعلبة والالتهابات الفطرية عفا الله جميع المسلمات من هذه الأمراض..

٧ - ارتفاع درجة حرارة الجسم والإصابة بحمي مثل حمي التيفود والعياذ بالله فإنه بعد انخفاض الحرارة إلي معدلها الطبيعي يبدأ سقوط الشعر بوضوح.

٨ - إجراء العمليات الجراحية يمكن أن يؤدي إلي سقوط الشعر وخاصة إن كان هناك تخدير عام . . .

٩ - بالنسبة للنساء فإن الحمل والولادة من أهم العوامل التي تؤدي إلي سقوط الشعر بشكل مؤقت ولكن سرعان ما تعود الأمور إلي حالتها الطبيعية. . .

١٠ - تناول بعض الأدوية التي تسبب زيادة سيولة الدم وخفض الكوليسترول . .

وقد نجح نبات الحلبة الخضراء في تقليل فرص سقوط الشعر لهذا السبب نتيجة أنه له دور كبير في تخفيف نسبة الدهون في الدم «الكوليسترول» .

ولا تنسي أختي المسلمة أن «الحسد» من ضمن العوامل الهامة التي تؤدي إلي سقوط الشعر في بعض الأحيان لذلك إذا رأيت أختك المسلمة وأعجبك شعرها فلابد أن تقولي :« ما شاء الله لا قوة إلا بالله» وتجنبيها مشاكل هي في غني عنها. . .

أختي المسلمة هذه هي أهم الأسباب لسقوط الشعر فيجب تجنبها بقدر الإمكان واعلمي أن « إهمال الشعر وعدم العناية به وبنظافته يؤدي إلي موته وتساقطه وحينئذ لا تلومي إلا نفسك علي التقصير في حق هذه النعمة الكبري. . .

ولا يجب أن تقلقي لتساقط بعض الشعر لأن البصيلات التي يتقدم بها العمر تموت فتسقط الشعرة التي خرجت منها ولكن بجانب هذه البصيلة الميتة . . . يبدأ النمو في بصيلة جديدة وتخرج فيها شعرة جديدة قوية. . .

وصفات لعلاج سقوط الشعر

١ - تجنب جميع أسباب سقوط الشعر أولاً .



٢ - تدليك فروة الرأس بزيت الخروع الدافيء يوميًا .

٣ - شرب العسل الأسود والحليب والخميرة البيرة يفيد في منع تساقط الشعر.

٤ - الكابوريا وأم الخلول والجمبري من أقوي المقويات لجذور الشعر ويمنع تساقطه.

٥ - تدليك فروة الرأس بزيت الزيتون النقي مساءً ولمدة أسبوع وتغطي الرأس ليلاً وتغسل في الصباح.

تقصف الشعر

من الصعب تحديد سبب واحد رئيسي لمرض تقصف الشعر فالأسباب كثيرة ومتنوعة وأهم أسباب تقصف الشعر هي :

١ - جفاف طاريء بساق الشعر أو أطراف الشعر نتيجة زيادة جفاف الجو أو ارتفاع درجة حرارته بنسبة كبيرة .

٢ - الانتقال من بيئة ذات جو عادي إلي جو حار .

٣ - غسل الشعر بنوع من الصابون القوي المزيل للدهون فيفقد الحد الأدني من المواد الدهنية اللازمة لمرونته وقوة تحمله .

٤ - عدم العناية بشطف الشعر جيداً بالماء النقي بعد غسله بالصابون أو الشامبو.

٥ - ترك الشعر بدون غسيل مدد أكثر من اللازم فتتراكم الأتربة حول ساق الشعر فتسبب تقصفه.

٦ - كثرة غسل الشعر أكثر من المعدل الطبيعي مما يجعله يفقد المواد



الدهنية والأملاح اللازمة لمرونته وحمايته .

٧ - تعريض الشعر لفترات طويلة تحت السيشوار حتي يصاب بالتيبس والجفاف .

٨ - سوء التغذية .

١٠ - استخدام بنس الشعر بعنف .

علاج تفصف الشعر هو معرفة سبب التقصف وتلافيه .



اعلمي أختي المسلمة أن للشعر ثلاثة أنواع وكل نوع من هذه الأنواع الثلاثة يحتاج إلي عناية خاصة به

أ - الشعر الجاف :

هذا النوع من الشعر يبدو بدون بريق أو حيوية وهذا الجفاف الذي به يعرضه للتقصف المستمر وقد يكون هذا الجفاف بسبب ضعف نشاط الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس أو قد يكون لأسباب خارجية تسيء إلي الشعر مثل كثرة استخدام الكيماويات الحارقة للشعر علي شكل صبغات وغيرها أو لاستخدام السيشوار والمكواه مما يؤدي إلي نتائج سيئة للشعر .

طرق العناية به :

* يمكن عمل حمام زيت أسبوعيًا (زيت خروع - أو زيت زيتون - أو زيت ذرة) وسوف نشرح طريقة عمل هذا الحمام بعد قليل .

* الاهتمام بالناحية الغذائية وخاصة البروتينات .



* يُتجنب استخدام الماء شديد السخونة والصابون الردىء بل يستخدم صابون زيتي أو شامبو جيد ويجب التحري جيداً عن نوع الشامبو إذا كنت تستخدميه .

* يجب دهن الشعر من الخارج بزيب طبيعي لسهولة تمشيطه وعدم تقطيعه .

* ابتعدي - بقدر الإمكان - عن الصبغات الكيماوية والسيشوار والمكواه ودعي شعرك بطبيعته ويكفي لفه في البيت بالطريقة المعتادة وذلك تجنبًا لكل مشكلات الشعر .

ب - الشعر الدهني :

ويظهر الشعر الدهني في فروة الشعر الدهنية وهي التي تفرز كمية زائدة من الدهون نتيجة زيادة نشاط الغدد الدهنية بها عن المعتاد .

ومن مشاكل هذا النوع من الشعر أنه يتعرض للاتساخ بسرعة وقد يصاحبه قشر الشعر فهو في حاجة إلي عناية باستمرار .

طريقة العناية به :

١ - قللي من الأطعمة التي تعمل علي زيادة إفراز الدهون وهي الأطعمة الحريفة والبهارات والتوابل والشيكولاته والمشروبات الساخنة جدًا .

٢ - كلما زادت نسبة الدهون في الشعر يجب غسله جيداً عدة مرات ثم شطفه ويمكن أن يضاف لماء الشطف نقط من الليمون أو الخل فذلك يساعد علي اختفاء الدهون .



ج - الشعر العادي :

وهو الشعـر الذي به نسبة دهون معـتدلة فهو شـعر ليس به مظاهر الشعر الجاف ولا الشعر الدهني فهـو شعر وسط ولا يوجد مشاكل تتعلق به وللاحتفظ به علي هيئته الطبيعية يجب:

* الاهتمام بنظافته بالطرق المعتادة .

* الابتعاد عن كل التحذيرات التي سبق أن ذكرناها من قبل

الخطأ والصواب في معلوماتك عن شعرك

أسئلة مهمة عن الشعر يجيب عليـها د . عبد الرحيم عبدالله أستاذ ورئيس قسم الأمراض الجلدية والتناسلية والعقم بطب عين شمس والذي تزيد خبرته علي ٣٨ عامًا في مجال الأمراض الجلدية

* مستحضرات التجميل بصورها وأشكالها المختلفة هل من الممكن أن تكون عدوًا للمرأة ؟ .

** البشرة تعتمد في احتفـاظها بالنضارة والحيوية علي عدة عوامل كالتغـذية السليمة للطبقـات السطحية للجلد من خلال الأوعـية الدموية الموجودة في الطبقـة الأكثر عمقًا والأدق من الجلد، أيضًا عـلي ما تحتويه من نسيج خام (كولاجين وأبلاستين وخلافـه) . وتؤكد الناحية العلمية أنه لا يوجد كـريم يعطي الحيوية والـنضارة ، لأن ما نضـعه علي سطح الجلد من مواد وتركـيبات لا تفـيد البشـرة من قريب أومن بعـيد بل هي السـبب الرئيسي لحـوالي عشـرات الأنواع من الحـساسـية، ولكن تبـقي الكريمات الملطفة المرطبة وسيلة فعالة لاحـتفاظ الطبقة السطحية من الجلد بالماء اللازم لها.

* ما هي سلبيات وإيجابيات مستحضرات تجميل الشعر ؟ .

** يجب أن تعلم كل سيدة أن المفعول الأول لكل شامبو في السوق هو إزالة الشحم (الدهون) من فروة الرأس وبالتالي ما قد يعلق بها من أتربة ، من خلال إزاحة الزيوت عن سطح الشعر المعروف أن المكونات الأساسية والثابتة لكل شامبو شعر هي المادة الرغوية، وبعض الزيوت النباتية أو الحيوانية . ولا يوجد شامبو يساعد علي تنمية الشعر مهما كانت الإضافات ، فإن دورها ينتهي قبل أن يبدأ ، فجذور الشعر تقع علي بعد عدة ملليمترات من السطح ويبعد بينها وبين الشامبو طبقة قرنية . . . تغطي الجلد وتمنع نفاذ أي كيماويات إلي داخل الجسم وجذور الشعر الشامبو الجيد هو الذي يحافظ علي شكل الشعر ولمعانه ولونه فقط ولا يسبب جفاف الشعر .

* وهل الشامبو أفضل من الصابون لغسيل الشعر ؟ .

** بالطبع فإن الشامبو أفضل من الصابون حتي الذي يحتوي علي زيت الزيتون والشامبو متعادل في مادة (PH) فهو غير قلوي وغير حامض، ومن المعروف إن مادة الكيراتين التي يتكون منها الشعر يتأثر بالوسط القلوي ويضعف تماسكه وهي مادة متوفرة في الصابون بكل أنواعه .

* هل هناك شامبوهات خاصة للشعر الدهني والشعر الجاف ؟ .

** في البداية يجب أن أوضح أن الشعر الدهني ليس مرضًا ولكنه زيادة في إفراز الغدد الدهنية الموجودة في الجلد وهي تساعد علي منع جفاف الشعر والبشرة ولكنها قد تسبب مشكلة تجميلية لدي بعض السيدات ، وهي الشكوي من سرعة (تزييت) الشعر وقد يحتاج الشعر



الدهني إلي غسيل يومي دون أي خوف من جفافه أو سقوطه . .

أما الشعر الجاف فيحتاج إلي شامبو يحتوي علي زيوت ومواد بروتينية تمنع جفاف الشعر . . .

* إضافة بعض أنواع الخضراوات والفواكه إلي الشامبو . .هل هي موضة مفيدة أو غير مفيدة ؟ .

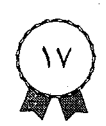
** علميًا أثبتت التجربة أن إضافة بعض أنواع الفواكه والخضراوات إلي الشامبو لا فائدة ترجي من ورائها سوي الربح المادي والترويج التجاري . .

* انتشرت موضة الشعر الطويل بين الفتيات في السنوات الأخيرة . . هل طول الشعر يضعف من تغذية الجسم ويعرض الشعر للسقوط ؟ .

** لا علاقة بين طول الشعر وسقوطه . . لأن فتلة الشعر جزء غير حي . . عند خروج فتلة الشعر من خلايا معينة داخل جلد الرأس تفقد كل مقومات الحياة ولكن الشعر الطويل يحتاج إلي عناية خاصة حتي لا يجف ويتقصف والعناية البسيطة هي استعمال الشامبو المناسب لكل نوع من أنواع الشعر وإضافة البلسم وهو يتكون من بروتينات تساعد علي تفريغ الشحنات الكهربائية من الشعر وتجعله منسدلاً وناعمًا .

* ما هو موقف النخاع والصبار والجرجير من الشعر ؟ .

** علي مدي ٣٨ عامًا وهو عمر ممارستي للمهنة ظهرت موضات لمستحضرات أو وسائل طبيعية وقد أثبتت التجارب والأبحاث العلمية أن كلا من النخاع والصبار والجرجير لا فائدة أو جدوي من استعمالها علي الشعر علي الإطلاق .



الصلع الأنثوي

* هل يصيب الصلع النساء ؟ وفي أي سن ؟ وما هو العلاج ؟

** هناك ما يسمي بالصلع الأنثوي وهو نوع من الصلع الذي تصاب به المنطقة الأمامية من الرأس وغالبًا ما تصاب به المرأة بعد سن الأربعين ويرجع غالبًا إلي عوامل وراثية وارتفاع نسبة بعض الهرمونات في الجسم. وقد أجرينا في جامعة عين شمس بحثًا من خلال رسالة دكتوراه علي مدي إصابة المرأة المصرية بالصلع الأنثوي . أجري البحث علي ألف سيدة وأثبت أن حوالي ١٧٪ من النساء المصريات يتعرضن للصلع الأنثوي . . . وعلاجه بسيط يتلخص في دواء يحتوي علي مادة (MINOXIDIL) محلول ٢٪ .

* هل يعد الحجاب أحد أسباب سقوط الشعر ؟ .

** لا علاقة علي الإطلاق بين سقوط الشعر والحجاب فقد تم بجامعة عين شمس مقارنة كثافة الشعر بين مجموعة من المحجبات وغير المحجبات، ووجدنا أنه لا يوجد فرق علي الإطلاق في كثافة الشعر بين المجموعتين .

* الحنة والصبغة. . . أيهما أصح ؟ وكيف يتم التعامل معهما ؟ .

** الحنة صبغة من أصل نباتي تعطي الشعر لونًا أحمر وهي غير ضارة بفتلة الشعر ولا يوجد فيها غير اللون الأحمر . كل ما أطلق علي ألوان للحنة سوداء وصفراء ما هي إلا حنة مضاف إليها بعض الصبغات[1] .

---

(١) الأهرام الأسبوعي ٤/٨/١٩٩٧

طريقة عمل حمام الزيت للشعر الجاف

* سخني مقدار من زيت الزيتون أو مجموعة زيوت طبيعية مثل زيت (زيتون - لوز - خروع - حبة البركة - جرجير - سمسم).

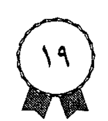
أو استخدام نوع أو نوعين حسب ما يتوفر لديك . . .

«وطريقة التسخين تكون عن طريق وضع زجاجة الزيت وهي مغلقة في إناء به ماء ساخن ويكون غطاء الزجاجة لأعلي إلي أن يتم تسخين الزيت بدرجة تتحمله اليد ».

* اغمسي قطعة من القطن في الزيت ثم دلكي بها أصول الشعر بقوة حتي يتم تدليك جميع فروة الرأس بهذا الزيت. . . ثم يدهن باقي الشعر بالزيت حتي أطرافه ثم يغطي الشعر بقبعة بلاستيكية ويكون حمام الزيت في الليلة السابقة لغسل الشعر وعندئذ يترك الزيت في الشعر مدة طويلة .)

* وهناك طريقة أخري تقليدية تتم عن طريق لف الشعر بمنشفة (فوطة) دافئة (وذلك بغمس الفوطة في ماء دافيء وعصرها) بعد عمل حمام الزيت. . ثم تترك هذه الفوطة علي الشعر حتي تبرد ثم تكرر هذه العملية أي « غمس الفوطة في الماء الساخن أو الدافيء ووضعها علي الشعر » مرتين أو ثلاثة ويكون ذلك قبل غسل الشعر بنصف ساعة ثم يغسل الشعر بالصابون الزيتي أو الشامبو الجيد ويشطف جيداً ثم يجفف.

* يتم عمل حمام الزيت مرة أسبوعيًا فقط أو عند زيادة نسبة جفاف الشعر.



الصبغة الطبيعية للشعر
« الحناء »

اعلمي أختي المسلمــة أن أفضل أنواع الصبـغات للشعــر هو (نبات الحناء).

فقد أثبـتت الأبحاث الأخيرة في المركز القـومي للبحوث أن للحناء فوائد عظيمة للشعر والجلد وهي تخلو من أي أضرار جانبية كالتي تحدثها المواد الكيماوية .

وقد ثبت أن الحناء إذا وضعت في الرأس لفتـرة طويلة بعد تخمرها فـإن المواد القـابضـة والمطهرة بـها تعـمل علي تنـقيـة فـروة الرأس من الميكروبات والطفيليات ومن الإفرازات الدهنية الزائدة .

كما تفيـد الحناء في علاج قشر الشعر والتـهاب فروة الرأس وتقاوم سقوط الشعر .

ويجب استخدام الحناء في وسط حامضي عند استخدامها في الشعر فقط فيضاف لها بعض الخل أو الليمون أو الزبادي عند تجهيزها .

طريقة استخدام الحناء في تلوين الشعر

لإعطاء الشعر اللون الكستنائي :

* تعجن الحناء بماء الكركديه « بعد غليه وتصفـيته وتركه حتي يدفأ وبدون سكر » ثم يوضع معه ربع كوب صغير خل أو كوب زبادي . .

وتترك لتخمر طوال الليل وتوضع علي الشعر بعد صلاة الفجر إلي قبل بدء أذان الظهر . . . أي تقريبًا من ٥ : ٨ ساعات .



لإعطاء الشعر اللون البني :

* تعـجن الحناء بماء الشـاي المغلي والغـيـر مـحلي - بالطبع - أو بإضافة قشر الرمان المطحون والذي يباع لدي محلات العطارة إلي عجينة الحناء مع إضافة الماء الدافيء وربع كوب صغير خل أو كوب زبادي .

لإعطا الشعر اللون الأصفر :

* « لا تتناسب إلا مع الشعر الفاتح فقط »

* يتم عجن الحناء مع ٢ ملعـقة كركم « يشـتري من عند العطار » ويضاف الماء الدافيء والخل أو الزبادي كما سبق .

* أو يضـاف للحناء « شـيح البـابونج » ثـم تعـجن بالماء الدافيء والخل . .

لإعطاء الحنة اللون الحمر المصفر :

* تعجن الحناء بالماء وقـطرات من الخل (ملعقتين) وملعـقة زيت زيتون ثم يتـم تسخين هذه العجـينة وبعد أن تصـبح دافئة ضـعيـها علي الشعر وغطيها وعندما تجف تمامًا علي الرأس (حوالي ٨ ساعات) قومي بغسلها تحت ماء جاري . . .

* أو يمكن أن تقومي بعجـن الحناء كما سبق ثم تتركـيها في الإناء تخمـر لمدة ست ساعـات أو طوال الليل ثم ضـعيـها علي شـعرك ست ساعات حتي تجف ثم اغسليها بماء جاري . .



لمعلوماتك

* إذا وضعت الحناء علي الشعر الأبيض أكسبته لونًا أحمر مثل لون الجزر . .

* أما إذا وضعت علي الشعر الأسود فإنها تعطي لون أحمر غامق.

طريقة وضع الحناء علي الشعر

* يجب أن يكون شعرك نظيفًا عند وضع الحناء عليه ذلك لأن فروة الشعر النظيفة تستفيد استفادة تامة من الحناء ويكتسب الشعر اللون المطلوب .

* يتم تقسيم الشعر إلي أربعة أقسام .

* يتم وضع الحناء علي أصول الشعر (علي الفروة نفسها) مع دلك كل خصلة من الشعر دائريًا علي فروة الرأس حتي تتشبع بالحناء . . . وحتي يتم عمل قناع كامل من الحناء علي الرأس.

* يربط الرأس برباط قماش محكم أو قبعة حمام بلاستيك (متوفرة بالصيدليات) وتترك الحناء مدة من ٥ : ٨ ساعات ويمكن وضع قطن حول القبعة علي الجبهة وخلف الأذنين وعلي منطقة الرقبة من الخلف حتي لا يتسرب سائل الحناء إلي الملابس ».

* يتم غسل الشعر جيدًا تحت ماء جاري وتدلك فروة الرأس جيدًا للتخلص من جميع ذرات الحناء حتي لا يوثر علي المفروشات عند النوم ثم يشطف الشعر ويجفف ثم يلف بطريقتك الخاصة ويتم تمشيطه برفق وبدون عنف



* يتم عمل الحناء كل أسبوعين أو كل شهر بصفة منتظمة .

ملحوظة :

* يجب وضع الحناء بملعقة علي الشعر حتي لا تتبعثر من يدك وتلوث الأثاث كما يمكن ارتداء قفاز بلاستيك (من الصيدلية) وذلك حتي لا يتغير لون يديك بطريقة عشوائية غير مرغوب فيها . . .

أسباب ظهور الشيب وتأثير الصبغة والحناء علي الشعر

يجيب علي هذا السؤال د. إبراهيم كلداري رئيس قسم واستشاري الأمراض الجلدية والاستاذ بكلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الإمارات - قائلا : يبدأ الشعر الأبيض بالظهور عادة مع تقدم العمر ويعتمد اعتمادًا كليًا علي العوامل الوراثية ، ويرجع هذا التغير في اللون إلي عوامل كيمائية تتعلق بالمادة الصبغية حيث تبدأ بالخمول عند بصيلة الشعر . ومن الملفت للانتباه أن الشعرة البيضاء تكون غالبًا سميكة مقارنة بالشعر العادي .

أما بالنسبة لصبغ الشعر فهي أنواع مختلفة منها المؤقتة وشبه الدائمة والدائمة . وجميعها تحتوي إما علي عنصر الرصاص أو مادة الحناء ، والجدير بالذكر أن هذه الصبغ بدون استثناء تؤدي إلي جفاف الشعر . . ولهذا السبب يفضل دائمًا تغطية الشعر في الأيام الأولي عقب صبغه خاصة عند التعرض لأشعة الشمس .

وأخيراً فإن الحناء وهي مادة طبيعية نباتية تعتبر أفضل ما يمكن استخدامه لتلوين الشعر لما لها من طبيعة غير حساسة مقارنة بصبغ الشعر العادية.



التحذير من استخدام الحناء السوداء

نهانا رسـولنا الكريم ﷺ عن صبغ الشـعر بالسـواد ولكن ما زالت النساء يستخدمن هذه الصبغة لجهلهن بهذا النهي . . .

فاعلمي أختي المسلمة أن استعمال الحناء السوداء ضار جدًا جدًا . . وذلك بسبب احتوائها علي مـادة «القطران» التي عندما تتفاعل مع حرارة الشمس تسبب الإصابة بسرطان فروة الرأس . . .

كما وجد أن ٤٥٪ من حالات سرطان فروة الرأس في أمريكا سببها استخدام « مادة القطران» في صنع صبغات الشعر. . .

لذلك فإن أفـضل أنواع الحناء هي الحمراء النبـاتية والطبيعـية والتي ليس لها أية تأثيرات جانبيـة بل علي العكس وُجد أنها تساعد علي زيادة تقوية بصيلات الشعر بالدم كذلك تمنع الصداع ويجوز شرعًا استخدام أية صبغات غير اللون الأسود. .



أسبابه :

١ - تمشيط الشعر بعنف وحك فروة الرأس .

٢ - زيادة القلق النفسي والتوتر العصبي .

٣ - زيادة إفـراز الدهون بفروة الرأس لزيادة نشـاط الغدد الدهنـية



الموجود بها وهذه الزيادة ليس لها سبب بل هو إسراع لإحدي العمليات الفسيولوجية للجسم .

وقشر الشعر لا يعتبر مرضًا لذلك لا يجب حدوث أي قلق في حالة تواجد هذا القشر

طريقة التخلص من قشر الشعر :

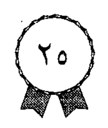
١ - يتم تدليك فروةالرأس قبل النوم بكمية من زيت الزيتون أو زيت اللوز أو زيت الصبار ثم يلف الشعر ويغسل في الصباح بالماء الدافيء ويكرر ذلك يوميًا حتي يختفي قشر الشعر .

٢ - تجنبي تمامًا غطاء الرأس المصنوع من أقمشة نايلون أو بوليستر لأن ذلك قد يؤدي إلي ظهور بعض أنواع من الحساسية في فروة الرأس أوتكوين طبقة سميكة من القشرة علي فروة الرأس . لذلك استخدمي أسفل الحجاب قبعة قطنية علي الشعر مباشرة ويمكن صنعها من الخيوط القطنية بغرز الكوريشيه أو يمكن عمل قبعة من الأقمشة القطنية . . . كما أن الخيوط البوليستر تؤدي إلي نحول جذور الشعر الأمامية .

٣ - يوجد في الصيدليات غسول طبي يحتوي علي مادة الكبريت يدلك به الشعر عدة أيام ثم يغسل بعدها بشامبو مخصوص للقشر وهو متوافر بالصيدليات أيضًا . . . ويكرر استخدام هذا الغسول مرة كل أسبوع حتي تتخلصي من القشر نهائيًا .

٣ - قمل الشعر

وهو نوع من الطفيليات يعيش بين الشعر ويتغذي بمص الدم من خلال تجمعه بسطح الجلد وعدوه الأول هو النظافة فبدونها تنتشر الإصابة به ويساعد علي ذلك :



١ - الزحام .

٢ - ارتفاع درجة الحرارة .

وربما انتشر علي الجسم كله إذا انعدمت النظافة

تشخيص الإصابة بقمل الرأس

١ - العثور علي قملة أوقمل بالشعر .

٢ - حك الرأس بصورة ملحوظة .

٣ - ظهور الصئبان « السبان » والتصاقه بالشعر .

طريقة العلاج من حشرات الرأس (القمل)

١ - يدلك الشعر أولاً بالخل لمدة عشر دقائق .

٢ - يغسل الشعر جيداً بصابون الكبريت وهو متوافر في الصيدليات وبسعر رخيص جداً .

٣ - يستخدم أحد المستحضرات المضادة للقمل وتوجد في صورة كريم أو لوسيون أو بخاخة كما يوجد شامبو جديد للتخلص من حشرات الرأس متوافر أيضاً بالصيدليات وطريقة كل مستحضر مكتوب علي العلبة الخاص بها .

كما يمكن استخدام « زيت الينسون » كعلاج فعال لإبادة حشرات الرأس وذلك بدهن الشعر به وتدليك فروة الرأس ويغسل بعد ٣ ساعات

٤ - بعد غسل الشعر يمشط بمشط رفيع للتخلص من هذه الحشرة ، يكرر العلاج مدة ثلاثة أيام ثم مرة في الأسبوع لمدة ثلاثة أسابيع .

لذلك : يجب الاهتمام بنظافة الشعر لأن الوقاية خير من العلاج .



٤ - قرح الرأس

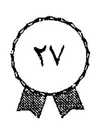
طريقة علاج قرح الرأس :

لعلاج قروح الرأس نتيجة تلوث جرثومي والذي يظهر في صورة خراريج أو دمامل في الرأس ننصح أولاً بالعرض علي طبيبة متخصصة وإليك عدة وصفات :

* عمل عجينة الحناء المخلوطة بزيت الزيتون ووضعها علي الرأس وتترك حتي تجف ثم تغسل الرأس . . . ويمكن تكرارها بحسب درجة استجابة الرأس للعلاج .

* أويتم غسيل الرأس بماء الحلبة بعد غليها وتركها حتي تكون دافئة .

* أو تخلط كمية من مسحوق بذور الينسون مع كمية أخري مناسبة من زيت الزيتون وتحرك جيداً للحصول علي عجينة . . . تدلك فروة الرأس بهذه العجينة وتغطي لمدة ثلاث ساعات . . . بعدها يغسل الشعر بماء دافيء مع صابون جيد أو شامبو جيد . . . وهذه الطريقة أيضًا تصلح في قتل فطريات الرأس . . . تكرر هذه الطريقة يوميًا حتي يتخلص الشعر من أية قرح أو فطريات وهذه طريقة مأمونة العواقب وبعيدة عن أي مركبات سامة قد تضر فروة الرأس .



ثانيًا: العناية بالفم والأسنان

اعلمي أيتها الأخت المسلمة أنه إذا ظلت بقايا الطعام في الفم فإنها تتخمر بفعل البكتيريا الموجودة في الفم، وهذا التخمر يعمل علي التهاب اللثة وتسوس الأسنان ويعطي رائحة غير مقبولة . . . وقد تصبح الأسنان بؤرة للميكروبات تسري منه إلي الجسم وتسبب له أمراضًا . . . إلي جانب نفور الناس ورغبتهم في الابتعاد عن الشخص نتيجة رائحة الفم الكريهة والوقاية أختي المسلمة خير من العلاج لذلك .

* يجب غسل الفم بالماء والصابون جيدًا بعد كل أكل من الداخل والخارج .

* العناية بنظافة الأسنان اليومية بالاستخدام الصحيح للفرشاة والسواك .

والطريقة الصحيحة لاستخدام فرشاة الأسنان هي:

١ - ضعي المعجون علي الفرشاة .

٢ - نظفي أسنان الفك العلوي بتمرير الفرشاة عليها من أعلي إلي أسفل وفي اتجاه واحد .

٣ - نظفي أسنان الفك السفلي بتمرير الفرشاة عليها أيضًا في اتجاه واحد من أسفل إلي أعلي .

وبهذه الطريقة تتجنبي الصدام الدامي بين الفرشاة والشعيرات الدموية . . .



السواك

هو عود خشب من نوع خاص من شجر يسمي شجر الآراك ، وهو ينمو في كثير من البلاد .

واستخدام السواك سنة مؤكدة .

فضل السواك :

* في استعماله طاعة لله ولرسوله .
* مطهرة للفم.
* استعماله يرضي ربنا عز وجل .
* يُصِحُّ المعدة .
* يُصَفِّي الصوت .
* يعين علي هضم الطعام.
* يُسَهِّل مجاري الكلام.
* يُعْجِبُ الملائكة .
* يُنَشِّط القراءة والذكر والصلاة
* يُكثر الحسنات .

مميزات السواك :

* سهل الاستعمال فلا يحتاج إلي معجون أسنان.
* ينظف الأسنان ويطرد الفضلات من بينها.
* به مواد مضادةللجراثيم .
* به مواد تحمي اللثة من الالتهابات .
* له طعم يزيد إفراز اللعاب مما يساعد علي نظافة الفم .
* له رائحة زكية تعطي للفم رائحة طيبة .

كيفية استخدام السواك

١ - اغسلي السواك قبل الاستعمال .

٢ - ابدئي في الصباح بإزالة أطراف السواك حتي تستعمليه جيدًا .

٣ - ابدئي من الجانب الأيمن من الفم ثم بالعرض يسارًا وأعلي وأسفل.

٤ - اعتني بتنظيف اللسان بالسواك أيضًا .

٥ - يغسل السواك بعد الاستعمال .

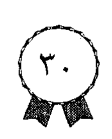
أوقاته :

* عند الوضوء.
* عند الصلاة .
* عند دخول البيت.
* عند الاستيقاظ من النوم.
* عند تغير طعم الفم .
* عند إصفرار الأسنان .
* يوم الجمعة .

أختي المسلمة :

لقد فطن بعض الأجانب في أوروبا وأمريكا ممن لا يعتنقون الإسلام إلي فائدة السواك فأقبلوا علي استخدامه ويباع هناك بثمن غالٍ وبعض الشركات الكبري أخذت هذا العود وطحنته واستخدمته في مكونات معجون الأسنان لما له من أهمية .

فنسأل الله عز وجل أن يوفقنا لما فيه الخير . . . ،



٨ - نقص إفراز اللعاب لأسباب مرضية أو أثناء النوم .

ب - أسباب مرضية :

١ - مرض السكر نتيجة وجود مادة (الأسيتون في الدم)

٢ - التهاب الرئة والقصبة الهوائية .

٣ - التهاب الجيوب الأنفية .

بعض حالات التهاب الأذن .

٥ - التهاب اللوزتين .

٦ - أمراض الكلي .

٧ - قرحة المعدة والاضطرابات الهضمية وعفونة الأمعاء.

فإذا تأكدت أن سبب الرائحة غير ناتج من الفم نفسه فيجب استشارة طبيبة الأنف والأذن والباطنة لتحديد السبب ووصف العلاج المناسب .

ولمعرفة الرائحة الكريهة من الفم إذا كانت بسبب مرض في الجسم اتبعي الآتي :

- إذا كان الزفير من الفم رائحته كريهة أثناء سد الأنف فإن السبب متعلق بالفم .

- أما إذا كان الزفير من الأنف كريهًا أثناء سد الفم فالسبب غالبًا ليس مرضيًا في الفم وإنما في واحد من بقية أعضاء الجسم . . .

ويمكن معرفة سبب رائحة الفم الكريهة بدون أي تجارب إذا تأكدت تمامًا أنك لا تتبعين أسس الصحيحة لتنظيف الفم والأسنان واللسان.

هل تعلمين أختي المسلمة أن الجسم الإنساني له جهازه الدفاعي ضد البكتيريا ومن أساليب الدفاع هذا اللعاب. . . فاللعاب يقوم بالتخلص من



ملحوظة:

١ - عند شراء السواك يمكن وضع طرفه العلوي في كمية من الماء قليلة جداً حتي تستطيعي إزالة القشرة الخارجية.

٢ - يتراوح الجزء المستخدم من السواك ما بين ١ سم : ١,٥سم أما الجزء الذي يقص يوميًا فهو ٢ ملليمتر من أطرافه العليا التي تتعامل مباشرة مع الأسنان .



اعلمي أختي المسلمة أن ٩٠ ٪ من مشكلات الفم تزول بالمواظبة علي نظافة الفم والأسنان .

فمن الأسباب الرئيسية لرائحة الفم الكريهة:

أ - أسباب موضعية نتيجة الفم نفسه و(علاجها النظافة)

١ - تسوس الأسنان .

٢ - وجود خلخلة في الأسنان نتيجة أمراض اللثة .

٣ - بزوغ ضرس العقل حيث يحدث التهابًا في الأنسجة التي تغطي الضرس وتتجمع فضلات الطعام فتتخمر حول هذا المكان .

٤ - خشونة سطح اللسان وتشققه فتتجمع فيه فضلات الطعام.

٥ - بعد خلع الأسنان نتيجة تخمر الجلطة المتكونة مكان الخلع .

٦ - إهمال نظافة الفم.

٧ - تسوس عظام الفك .



البكتيريا والمعروف أن الإنسان يبتلع لعابه حوالي ٢٠٠٠ مرة أثناء اليقظة أما أثناء الليل والإنسان نائم فينخفض هذا العدد إلي ٢٠ مرة فقط ولهذا تظهر رائحة الفم بعد النوم . . . خاصة إذا نام الإنسان مفتوح الفم حيث يجف اللعاب . . . وفي حالة جفاف اللعاب من الفم نتيجة الإرهاق الجسدي أو النفسي ينبغي تناول كمية من السوائل لمعادلة مستوي الماء في الجسم وإعادته إلي المستوي المطلوب .

أختي المسلمة : لا تستخدمي المستحضرات التي تم صناعتها للتخلص من رائحة الفم لأنها تقتصر علي تغطية الرائحة الكريهة برائحة جميلة لمدة لا تتجاوز ١٥ دقيقة (غالبًا) وهي لا تتخلص من مسببات الرائحة الكريهة .

فهناك (اللبان المعطر ، النعناع ، والبخاخات المعطرة ، وغسولات الفم) .

والمشكلة الرئيسية في معظم هذه المواد أنها تحتوي علي السكر الذي يسبب تكاثر البكتيريا المولدة للرائحة الكريهة مرة أخري!!

والأفضل : العناية بنظافة الفم بالسواك والوضوء

لمعلوماتك :

- يفضل تغيير فرشاة الأسنان كل ثلاثة أشهر .
- يفضل أن تكون الفرشاة ناعمة ولا تستخدمي فرشاة الغير .
- في الأوقات الاضطرارية يمكن علاج آلام الأسنان عن طريق وضع زيت القرنفل بقطنة علي مكان الألم فتسكنه بمشيئة الله .

أو يوضع ثوم علي مكان الألم أو يتم المضمضة بمغلي (الدارصين) من عند العطار فهو يسكن الألم سريعًا .



واشنطن (الإنترنت) : العناية بالأسنان لا تحمي الإنسان فقط من أمراض الفم وآلامها الشديدة وإنما تحميه أيضًا ممن أمراض أشد خطورة قد تفضي به إلي الموت! هذه هي النتيجة التي توصل إليها العلماء الذين شاركوا في مؤتمر حول أمراض اللثة بولاية نورث كارولينا في الولايات المتحدة .

وحدد العلماء هذه المخاطر في وجود علاقة بين إهمال اللثة، واحتمالات الإصابة بالنوبات القلبية ، أو الولادة المبكرة ، لأن البكتيريا التي تتجمع حول اللثة غير النظيفة تتسرب إلي القلب عن طريق مجري الدم، لتسبب في حدوث مثل هذا الأخطار . في حين لا يزال باحثون آخرون يتساءلون عما إذا كان من الممكن لأمراض اللثة أن تسهم في الإصابة بمرض السكر.

وقد لخص الدكتور راؤل جارسيا الأستاذ بجامعة نورث كارولينا ، كل هذه النتائج التي توصل إليها المؤتمر ، في جملتين تحذيرتين فقط هما : «أمراض اللثة تقتل» أو تنظيف اللثة .. أو الموت».

(١) جريدة الأهرام ٤ صفر ١٤١٨هـ - ٩ يونيو ١٩٩٧ القاهرة



ثالثا: العناية بالجلد والبشرة

أ - العناية بالجلد

* الجلد هو ما يحيط بجميع أجزاء الجسم والعناية بالجلد تدخل ضمن «النظافة الشخصية» والتي يقصد بها نظافة الجسم بكل أجزائه وأطرافه «الجلد - الشعر - اليدين والقدمين - الأظفار والأسنان» وسلامة الجلد وصحة الشعر تعتبر من علامات الصحة والجمال. . .

* من المعروف أن سطح الجلد يتسخ باستمرار بالأتربة والبكتيريا الموجودة في الهواء فضلاً عن الدهون التي تفرزها الغدد الدهنية والعرق الذي تفرزه الغدد العرقية الموجودة تحت الجلد ونظافة الجسم لا تتطلب أعمالاً صعبة أو أدوات معقدة وكل ما يتطلب لعملية النظافة والطهارة الآتي:

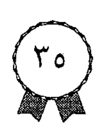
١ - إسباغ الوضوء .

٢ - المحافظة علي الغسل الشرعي بالطريقة التي شرعت لنا في السنة المطهرة سواء كان غسل حيض أو جنابة .

٣ - الاستحمام الدوري لنظافة البدن بصفة عامة ولا يقل عن مرة في الأسبوع .

فوائد الغسل العادي (بدون سبب شرعي) :

* يساعد علي التخلص من الأوساخ العالقة بالبدن وذلك باستخدام (لوف الحمام) واستخدام صابون جيد له رغوة وفيرة لتتحقق النظافة ويفضل الماء الدافيء هذا الاستحمام .



* يساعد علي التخلص من العرق والروائح الناتجة منه . . . وأنصح أختي المسلمة بالاستحمام الفوري بعد الانتهاء من الأعمال المنزلية الشاقة التي استلزمت منها مجهودًا كبيرًا . . . وإن كانت تخاف علي « تسريحة شعرها » أو جفافه إذا تعرض للماء فعليها أن تلبس القبعة البلاستكية وتأخذ حمامًا سريعًا يخلصها من العرق . . .

ولا يكون ذلك في الغسل الشرعي لأنه يجب تعميم كل الجسم والشعر بالماء كما تعلمين .

* يُحسِّن ملمس الجلد والبشرة ويعيد إليهما ليونتهما وطرواتهما .

* يخلص الجسم من توتر العضلات والأعصاب .

* يُنعش الجسم ويحسِّن الروح المعنوية .

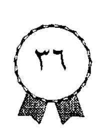
* يُنَشِّط الدورة الدموية .

* اعلمي أختي المسلمة أن المنشفة (الفوطة) من الأشياء الشخصية فيجب أن يكون هناك منشفة خاصة لكل فرد في الأسرة بقدر الإمكان وإذا كان هناك ضيوفٌ يجب إخراج فوطة نظيفة لهم ثم تغسل فور انصراف الضيف ولا يستخدمها أحدٌ من أفراد الأسرة .

* اعلمي أختي المسلمة أن بعض النساء يمتنعن عن الاستحمام خلال فترة الحيض وإن طالت مدتها خوفًا من التعرض للبرد وهذا اعتقاد خاطيء فالحمام الدافيء غير ضار خلال هذه الفترة بل يكون أكثر لزومًا للتخلص من أي روائح غير مستحبة علي أن يتم الوقوف أثناء هذا الاستحمام ولا داعي للجلوس في البانيو وخلافه .

نصائح هامة للعناية بالجلد :

* عدم التعرض لضوء الشمس القوي لأنه يؤدي إلي إصابة الجلد



بالسرطان والعياذ بالله . كما أن هناك حقيقة هامة وهي أن كثرة التعرض للشمس تؤدي إلي حدوث التجعدات في الجلد وخاصة للنساء . . . فالحمد لله الذي فرض علينا الحجاب.

* احرصي علي تناول الطعام المتكامل الذي يحتوي علي البروتين والدهون والكربوهيدرات ويضم لهذا الكمية الكافية لاحتياجات الجسم من المعادن والفيتامينات؛ لأنه إذا تم ذلك . . حصل كل عضو من أعضاء الجسم علي احتياجه يحتفظ علي هذا الأساس بحيويته ومن ضمن هذه الأعضاء التي نتحدث عنها : (الجلد) .

* لا تصدقي ادعاءات معاهد التجميل في وجود سائل لتغذية الجلد من الخارج لأنه كلام غير صحيح طبقًا لأقوال الأطباء ويعتبر من الدعاية التجارية الزائفة كذلك لا تستمعي إلي نصائح خبيرات التجميل من أن وضع قشر التفاح أو الموز أو الخيار أو أي خضراوات أو فاكهة علي الجلد تؤدي إلي تغذية الجلد لأن هذه الوسائل لا تعدو كونها وسيلة لإعطاء الجلد ملمسًا ناعمًا عن طريق مساعدة الجلد علي الاحتفاظ بالماء بين ثناياه ومن المكن الوصول إلي نفس النتيجة عن طريق دهان الجلد بأي نوع من أنواع الزيوت الطبيعية .

أما عن نغذية الجلد من الخارج بالطريقة المُدَّعاه السابقة فهي أكذوبة كبيرة . .

* اعلمي أن الكيماويات التي تؤثر علي الجلد هي :

المنظفات . . . الصابون . . . المواد الأخري القوية المستخدمة في التنظيف والغسيل.

لذلك فإنه للوقاية من هذه الكيماويات التي انتشرت في هذا العصر



يتم : لبس قفاز مطاطي (جاونتي كاوتش) أثناء استخدام هذه الكيماويات بطريقة مباشرة عن طريق اليدين .

ويجب فور التعامل مع المادة الكيماوية بالقفاز أن يخلع سريعًا ولا يترك باليد حتي لا يتسبب في كثرة العرق بها مما يؤدي إلي الالتهابات .

كذلك يستحسن بعد خلع القفاز أن تدهن اليد بدهان زيتي إن أمكن .

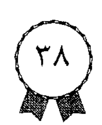
* تجنبي الملابس الداخلية المصنوعة من الألياف الصناعية لأنه أُكتشف أخيراً أن هذه الملابس من ضمن الأسباب التي تؤدي إلي «سرطان الثدي» و« سرطان الجلد » والعياذ بالله .

فاستبدلي هذه الملابس الداخلية بالملابس القطنية . وإذا تم استعمال أي ملابس من هذه النوعية يجب أن تكون لفترات قصيرة تخلع فوراً وتستبدل بالملابس القطنية أي أنه يجب تجنب هذه النوعية بقدر الإمكان .

* لا تستعملي مزيلات العرق علي الإطلاق لأنها مواد في غاية الخطورة حيث إنها مواد كيماوية قابضة تعمل علي انتفاخ الخلايا المحيطة بفوهات الغدد العرقية ، مما يقلل اتساع فتحاتها ، فتحدث أثراً وقتيًا في تقليل إفراز العرق خارج سطح الجلد . . . وهذا يؤدي إلي انحباس العرق داخل قنوات الغدد العرقية مكونًا حويصلات مائية وبؤراً صديدية !!!

فلا يزيل العرق إلا الماء والصابون الجيد وكذلك يمكن استخدام «الشبة البيضاء» بعد الاستحمام وذلك بتمرير قطعة الشبة في الأماكن التي يكثر بها العرق «تشتري الشبة من عند العطار» وهذه الطريقة مجربة عند أناس كثيرين فيمكن استخدامها باطمئنان تام .

كما يمكن غلي الشبة البيضاء في كمية قليلة من الماء في إناء صغير



وذلك بوضعها علي النار لمدة ساعة مع المحافظة علي كمية الماء وذلك عن طريق زيادته كلما قلَّ حتي تذوب قطعة الشبة ثم يصب السائل المتكون في زجاجة بها كرة دوارة (بلية) لسهولة استخدامها في أماكن العرق .

* إذا أصاب الجلد أي التهابات أدت إلي الحكة الشديدة فاعلمي أنه أحسن ما يزيل هذه الحكة هو الحمامات الباردة «فالمياه الساخنة أيضًا تزيل الحكة لكن بعد ذلك تعود أكثر شدة»

ويمكن بعد الحمام أن تدهن المنطقة بالدهانات الخاصة بنوع من الالتهاب الذي أدي إلي الحكة وكما تصفه الطبيبة المختصة.

ملابس تسبب الأمراض !

كثير من النساء لا يعرفن أن الملابس التي يرتدينها يمكن أن تؤثر بالسلب علي صحتهن . ولهذا فإن خبراء الصحة والطب البيئي ينصحون النساء بالاهتمام باختيار الملابس والأزياء التي لا تضر بصحتهن. وإليك يا أختي الفاضلة بعض الأضرار التي تحدثها الملابس في مناطق الجسم المختلفة.

١ - الجونلات والبنطلونات :

إن الجونلة - أو البنطلون - ذات الحزام الضيق الضاغط علي البطن يمكن أن تسبب حرقان المعدة (الحموضة) والانتفاخ. كذلك فإن الحزام يمكن أن يدفع إلي الدخل محتويات الأمعاء مما يسبب آلامًا مبرحة . أيضًا فإن البنطلونات الضيقة بالنسبة للنساء - يمكن أن تسبب السمنة المزمنة وكذلك التهاب المثانة وبالنسبة للرجال يمكن أن تؤثر علي عدد



الحيوانات المنوية التي تفرزها أجسامهم .

٢ - ملابس البوليستر :

يحذر الخبراء من الملابس الجاهزة التي تحتوي كيماويات أو أصباغ أو ألياف صناعية ضارة بالصحة . وينبه هؤلاء الخبراء بصفة خاصة الأشخاص المرضي بأمراض صدرية أو جلدية أو بالصداع النصفي بأن لا يرتدوا هذه الملابس لأن الجلد يمتص المواد الكيماوية الموجودة فيها، ومن ثم تزداد حدة الأمراض .

وينصح أحد الخبراء النساء بضرور غسل الملابس الجديدة بمجرد شرائها . وكذلك بتجنب تلك الملابس التي يثبت بعد الغسل احتوائها علي ألياف صناعية. إن الألياف الطبيعية ، كالقطن والحرير والفيسكاس تعطي الجلد فرصة للتنفس.

٣ - الملابس الداخلية :

إن الكورسيهات والأشرطة اللصيقة بالجسم يمكن أن تسبب التهابات بالجلد ، بل ويمكن أن تؤدي إلي أضرار خطيرة بالأوعية الدموية التي تضغط عليها (مثل جلطة العروق) . ثم إن الضغط الذي تحدثه هذه الملابس علي المثانة يمكن أن يؤدي إلي سلس البول وإضعاف العضلات وترهل البطن. وبالنسبة لمشدات الصدر (السوتيان) يجب ألا تكون ضاغطة جداً حتي لا يسبب ذلك ضغطاً علي العضلات مما يؤدي إلي انحناء الظهر إلي الأمام وآلام في مؤخرة العنق . أيضاً فإن شدة ضغط سيور المشد يمكن أن تحدث التهابات بالجلد ، والهرش، وآلام الكتف، بل والصداع أيضاً.



العناية بالبشرة

اعلمي أختي المسلمة أن البشرة من أهم مقاييس الجمال عند بنات حواء وحتي تظل بشرتك جميلة وناعمة تعالي معي لنتعرف أولاً علي أنواع البشرة : فالبشرة تنقسم إلي ثلاثة أنواع هي :

١ - البشرة العادية . ٢ - البشرة الدهنية ٣ - البشرة الجافة .

أولاً : البشرة العادية

هي بشرة غير لامعة ولذا فهي أحسن وأجمل أنواع البشرات الثلاث ولا يوجد بها حب الشباب أو الرؤوس السوداء وخالية من البقع تمامًا .

طريقة العناية بها :

* إسباغ الوضوء كما علَّمنا الرسول الكريم ﷺ

* الاهتمام بالغسل الشرعي .

* غسل الوجه جيدًا بالماء والصابون صباحًا ومساءً خاصة عند تعرضه للأتربة .

* تجفيف الوجه بمنشفة (فوطة) ناعمة عن طريق الضغط لا عن طريق المسح .

ثانيًا : البشرة الدهنية

هذه البشرة تبدو لامعة وناعمة نتيجة ما يصاحبها من إفرازات دهنية تزيد من المعدل الطبيعي للغدد الدهنية بالجسم وهذا يؤدي إلي اتساع مسامه وبالتالي إلي تراخي الجلد. وهذه البشرة معرضة لحب الشباب



والرؤوس السوداء وغيرها من البقع السوداء المشوهة لجمال البشرة كما أن هذه البشرة لا تظهر بها التجاعيد إلا مؤخراً . .

طريقة العناية بها :

١ - تحتاج هذه البشرة إلي تنظيف مستمر بالماء الدافيء والصابون عدة مرات في اليوم بالإضافة إلي الوضوء والغسل الشرعي .

٢ - تحتاج هذه البشرة لحمامات البخار وذلك بتسخين بعض الماء وتعريض الوجه للبخار الخارج من الماء ثم تستعمل مواد قابضة لقفل مسام الوجه مثل ماء الورد والبابونج (من عند العطار).

٣ - يمكن أن يغطي الوجه كل أسبوع بعسل النحل فهو مفيد جداً للبشرة الدهنية ويمكن وضع نقط من عصير الليمون مع العسل فيعمل علي جفاف الوجه من الدهون بعض الشيء

ويتم تغطية الوجه بالطريقة التالية :

* يغطي الشعر أولاً بقبعة أو إيشارب وذلك لحمايته .
* ينظف الوجه بالماء الدافيء والصابون ويجفف .
* يدهن خليط العسل والليمون علي الوجه مع تجنب منطقة العين.
* يترك فترة من ٢٠ : ٣٠ دقيقة ثم يغسل بماء ساخن ثم ماء بارد. . . يكرر ذلك كلما كثرت الدهون بالوجه أو حسب احتياجك لهذا الأمر .

ثالثاً : البشرة الجافة

وهي بشرة ذات حساسية خاصة تتأثر بالتغيرات الجوية سريعًا فهي معرضة دائمًا للقشف والتشقق وذلك لقلة إفرازات الغدد الدهنية .



طرق العناية بها :

١ - المحافظة علي الوضوء وإسباغه وكذلك الغسل الشرعي .

٢ - تجنب استعمال الماء الساخن بكثرة .

٣ - تجنب استمال المواد الكحولية كالكولونيا والبارفانات الكحولية وذلك لجميع أنواع البشرات أيضًا.

٤ - تجنب التعرض للشمس لأنها تسبب جفاف الجلد .

٥ - تجنب التعرض لتيارات الهواء لأنها تسبب أيضًا جفاف وتشقق البشرة وخشونتها .

نصائح هامة للمحافظة علي جمال الوجه

* اعلمي أن أجمل وجه وأجمل بشرة هما للمرأة المسلمة التي تحافظ علي غسل وجهها وعلي الوضوء لكل صلاة. . . كما أنه كلما زادت المرأة في العبادة زاد جمالُ وبهاءُ وحُسنُ وجهها .

* اعلمي أن الغذاء المتوازن يفيد الجسم جدًا وله أثر علي البشرة لأن الجلد يتغذي عن طريق الدم بالعناصر الغذائية التي يتم تناولها عن طريق الفم . . .

* ولا تصدقي ما ينشر ويعلن عنه في وسائل الإعلام المختلفة علي أن هناك كريمات تغذي البشرة وأن هذه الكريمات غنية بالفيتامينات .

* لا تصدقي الإعلانات الكاذبة التي تعلن عن «الكريمات المنظفة للبشرة» فلا ينظف البشرة غير الماء والصابون الجيد .

* اعلمي أن الكريمات التي تباع علي أنها ترطب البشرة تؤدي في



النهاية إلي جفاف البشرة بصورة أشد . . . فهو شعور وقتي بالترطيب ثم يزداد الالتهاب ويزداد الجفاف .

* تجنبي الإصابة بالأمراض الجلدية وفي حالة ظهور أي مرض جلدي سارعي بعرضه علي الطبيبة المختصة .

مشكلات البشرة

١ - مستحضرات التجميل (الماكياج).

٢ - حب الشباب.

٣ - الكلف .

٤ - النمش .

٥ - الرؤوس السوداء .

أولا : مستحضرات التجميل (الماكياج)

اعلمي أن مستحضرات التجميل التي تستعملها بعض النساء في تجميل وجهها من أكبر وأخطر المشكلات التي تتعرض لها بشرة الوجه . . .

وكما تعلمين أن هذه المساحيق تعلن عنها وسائل الإعلام ليل نهار بكل أساليب الجذب والتشويق حتي غدت الشغل الشاغل لفريق كبير من النساء .

اعلمي أن استعمال المساحيق والألوان والأصباغ العديدة في الوجه تبعد المرأة عن الشكل الطبيعي الذي أبدعه الخلاق العظيم وصوره فأحسن صورته .



والماكياج أختي المؤمنة يغير هذه الصورة إلي صورة مصطنعة لا تستريح لها الفطرة السليمة هذا فضلاً عن الأضرار التي تلحق بالبشرة .

أضرار استخدام مساحيق التجميل :

١ - ظهور التجاعيد المبكرة .

٢ - ارتخاء أعصاب الوجه .

٣ - تساقط شعر الأهداب (الرموش) .

٤ - انطفاء لون الوجه فتبدو السيدة الشابة بعد حين كما لو كانت دخلت إلي الشيخوخة منذ زمن بعيد .

ولكَمْ ضيَّع الماكياج علي المرأة العبادة في وقتها فهي تؤخر الصلاة من أجل الحفاظ علي الأصباغ فلا تتوضأ ، وتصبح العبادة ثقيلة ، وتنسي أو تتناسي أنها خلقت لهدف وحيد وهو عبادة الله .

معلومات هامة عن مستحضرات التجميل :

* اعلمي أن السبب الرئيسي لالتهابات البشرة هو استعمال الكريمات والماكياج وقد قرأت مقالة لطبيب أمراض جلدية محذرًا من استخدام الماكياج لما له من أثر سيئ علي البشرة وكتب تحليلاً كاملاً لكل مستحضر من مستحضرات التجميل وضرره علي البشرة فإليك هذه النصائح

* اعلمي أن « أحمر الشفاه » يمتص الضوء ويكسب الشفاه بعض الجفاف والتشقق والتقشر ويكسب الجلد حول الفم لونًا داكنًا خصوصًا بالنسبة لسمراوات البشرة . . . كما أن ابتلاع صبغة أحمر الشفاه قد يؤدي إلي أضرار صحية علي المدي الطويل .

* اعلمي أن ألوان الظل التي توضع حول العيون ما هي إلا مواد



كيماوية حارقة فهل تعلمين أن :

اللون الأسود : الموجود في «قلم الحواجب» هو أكسيد حديد!!!

واللون الأسود الموجود في « قلم الكحل » مصنوع من مواد يدخل في تركيبها مادة « الجالينا » السوداء اللامعة ومشكلة « الجالينا » أنها محتوية علي مادة الرصاص السامة بتركيزات عالية .

واللون الأزرق : ما هو إلا أزرق بروسي ومواد أخري زرقاء !!

واللون الأخضر: هو لون أحد أكاسيد الكروم !!

واللون البني : هو أحد أكاسيد الحديد المحروقة وكذلك اللون الأصفر!!

كما أن الرموش الصناعية والمواد التي تدهن بها الرووموش الطبيعية لتكتسب لمعانًا «آي لاينر» فهذه مواد من «أملاح النيكل» أو من مطاط صناعي وهي تسبب التهاب الجفون وتساقط الرموش .

المساحيق : تؤدي كثرة المساحيق (بودرة - بان كيك) إلي انسداد مسام الجلد وبالتالي حدوث التهابات كثيرة خاصة وأن معظم هذه المساحيق تحتوي علي صبغة «الأنيلين».

وبعد هذا الملخص السريع في مكونات مستحضرات التجميل فإن أي امرأة مسلمة تُصدِّق ما يقال وما ينشر عن هذه المستحضرات وعن الدور السحري الذي تقوم به في تجميل البشرة إنما هي امرأة «ظالمة لنفسها». . .

* اعلمي أنه لم يقل أحد من أهل العلم أن هذه المستحضرات تعتبر حرامًا ولكن يقول لكِ الأطباء إنها ضاره جدًا بالبشرة . . . فإذا وصل الأمر بالمرأة إلي حد «عدم الثقة بنفسها» فيمكن أن تستخدم المستحضرات



بدرجة خفيفة جداً وعلي فترات بعيدة ولا تكون إلا للزوج ولمدة بسيطة. . .

واعلمي أختي المسلمة أن الغالبية العظمي من الرجال يفضلون الوجه الطبيعي الخالي من المساحيق والأصباغ . . .

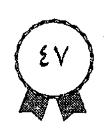
وقد تقول أغلب النساء . . . لقد أغلق الأطباء علينا باب الزينة فماذا نفعل . . .

أقول لك أختي المسلمة ما أعلمه في هذا الأمر . . .

* خير الزينة الماء والعطر والكحل والملابس الجميلة والنظيفة والاكسسوارات سواء كانت أصلية من «الذهب والفضة» أو الأساور الملونة والعقود الملونة ومشبك الشعر الملون والإيشاربات الملونة التي يعمل بها أشكال في الشعر . . وأنتِ تعلمين ذلك جيداً أكثر منِّي .

فوالله لو فعلتِ ذلك كله ما طلب الزوج منك أكثر من ذلك علي الإطلاق إلا في حالات نادرة. . .

واعلمي أن من أجمل ما يزين المرأة ويجعلها في عين زوجها تفوق أميرات الدنيا هي « الابتسامة الرقيقة » عند عودته من عمله حتي وإن كانت بها هموم الدنيا لأن هذه الابتسامة توفر لها ثمن مستحضرات التجميل الزائفة . . . ، وتحقق مبدأ الاقتصاد. . .



ثانيًا : حَب الشباب

حَبُ الشـباب ظاهرة تصـيب أكثـر من ٧٠٪ من الأشخـاص وهو ظاهرة عارضة تخـتفي بعد فترة من الزمن دون أنْ تتـرك أثرًا علي البشرة . . . ولكن في ٢٠٪ من الحـالات قـد يكون حَب الشبـاب أكـثر شـدة فيأخذ صورة الحبوب والبؤر الصديدية مما يستلزم اسـتشارة طبيبة مختصة حتي لا يؤدي إلي تشويه البشرة فيما بعد . . . وفي الصفحات التالية فكرة سريعة عن حَب الشباب وأسبابه وعلاجه

أختي المسلمة :

اعلمي أن حَب الشباب عـبارة عن التهاب في الجلد يصـيب أساسًا الغدد التي تـفرز الدهون ونفس هذا الالتـهاب يصيب بصـيلات الشـعر الملتصـقة في هذه الغـدد. ويظهر حب الشـباب علي الوجـه ، الظهر ، الصدر . . .

والسبب في ذلك :

أن الغدد الدهـنية في هذه المناطق تكون أكـثر وأكبـر ، وتنْتج هذه الحبوب بسبب انسداد فتحة الغدد الدهنية مما يؤدي إلي كِبَر هذه الحبوب .

أسباب حدوث حَب الشباب

١ - الوراثة :

وهو عامل أساسي في حدوث هذه المشكلة . . . فالفتاة التي أصيب أحد والديها بحَب الشباب في الصغر تكون أكـثر تعرضًا من غيرها لهذه الحبوب .



٢ - نقص فيتامين (أ) :

وقد تحدثنا عن مصادره عند كلامنا عن « الشعر » .

٣ - البشرة الدهنية :

وهي عامل مساعد علي ظهور حَب الشباب وليس عاملاً أساسيًا إذ أن هناك من هم من أصحاب البشرة الجافة التي تصاب أيضًا بحب الشباب.

٤ - الالتهابات :

هناك نظرية تقول : « إن البكتيريا الموجودة في الغدد الدهنية تقوم بإحداث تغير كيميائي في تركيب الدهون بحيث تحولها إلي مواد مهيجة للجلد ومسؤولة جزئيًا عن حدوث حَب الشباب. . .

٥ - الهرمونات :

ويحدث ذلك عند حدوث زيادة كبيرة في كمية بعض الهرمونات في الجسم في فترة البلوغ مما يؤدي إلي زيادة حجم الغدد الدهنية للبشرة وكذلك زيادة كبيرة في إفرازاتها .

علاج حَب الشاب

يقرر أكبر أطباء الجلد أنه لا يوجد دواء يشفي حَب الشباب تمامًا ولكن هناك أكثر من دواء وأكثر من وسيلة تقلل من الأعراض المصاحبة لحَب الشباب . . . وعلي الأخت المسلمة أن تنتظر ولا تتعجل في التخلص منه بطرق خاطئة. . . بل تتبع النصائح التالية وتدع الجلد حتي يشفي من هذه الحبوب تمامًا .



العناية بالوجه المصاب بحب الشباب

١ - اعلمي أن الوُضوء خمس مرات يوميًا يؤدي إلي إزالة الدهون وتجفيف الجلد وأن غسل الوجه المتكرر بالماء يعتبر عند كثير من الأطباء الخطوة الأساسية في علاج حب الشباب .

٢ - قاومي الرغبة في حك الجلد لأن حك الجلد يزيد من انتشار البكتيريا وانتشار الحبوب .

٣ - امتنعي تمامًا عن العبث في هذه الحبوب حتي لا تترك آثاراً يصعب علاجها .

٤ - ضرورة العناية بالغذاء المتوازن .

٥ - لا تستخدمي أي دهانات في الوجه لأنها تؤدي إلي مزيد من انسداد قنوات الغدد الدهنية ليعود حب الشباب بصورة أكثر خطورة . . . ولا تصدقي الإعلانات الموجودة في الأسواق عن الكريم السحري الذي يقضي علي حب الشباب لتكون بشرتك مثل بشرة أشهر الراقصات !!!

٦ - تجنبي الجو الحار الملوث بالأتربة فهو ضار جداً للبشرة المصابة ويمكن غسل الوجه بصابون يدخل في تركيبه السلفا أو الزنك أو الكافور (متوفر بالصيدليات) .

٧ - امتنعي تمامًا عن الحلويات التي لا داعي لها والشيكولاتة واستبدلي بدلاً منها كوبًا من قمح البليلة أو كوبًا من الكاكاو وأدخلي اللبن في قائمة الطعام اليومية من أجل صحتك .

٨ - لا تستخدمي مناشف (فوط) الغير في مسح الوجه ولكن لك منشفة خاصة بك وحدك . . .

٩ - يجب علي ولي الأمر التعجيل بالزواج لأنه يساعد في التخفيف من حدة حب الشباب حيث تستقر الهرمونات بالجسم .

١٠ - المضادات الحيوية تقتل البكتيريا الموجودة داخل الغدد الدهنية مما يؤدي إلي هبوط أعراض حب الشباب ولكن اعلمي أنه مع مضي الوقت يفقد هذا المضاد مفعوله علي حب الشباب.

أختي : حاولي الأخذ بهذه النصائح بقدر الإمكان لأنها تُجنبك مشكلة من مشاكل البشرة. . .

ثالثًا : الكلف

الكَلَف مرض جلدي سطحي ، يظهر في صورة بقع كبيرة بُنِّيَّة اللون في الأماكن البارزة من الوجه مثل الوجنتين والأنف والجبهة والشفة العليا يطلق عليه أحيانًا (الكلف الشمسي) لأن التعرض لأشعة الشمس عامل أساسي لحدوث الكَلَف ويزيد في تأثير الشمس في هذا المضمار وجود بعض المواد المحتوية علي زيوت طيارة مثل العطور والكريمات ومستحضرات التجميل المحتوية علي مواد عطرية .

أسباب الكلف

١ - الزيادة في استجابة خلايا الجلد المفرزة لهذا اللون والموجودة بصورة طبيعية أثناء الحمل وهذه الزيادة تؤدي إلي تنشيط هذه الخلايا ضمن الزيادة العامة في نشاط غدد الجسم كافة أثناء الحمل مما يترتب عليه زيادة نشاط الخلايا المفرزة لهذا اللون علي الجلد .

ويظهر الكلف في أماكن متفرقة من الجسم وفي المناطق التي تتميز باللون الداكن .

٢ - اضطراب الهضم والكبد والحويصلة المرارية .

٣ - الإفراط في استخدام مواد الزينة والعطور والأصباغ والكيماويات الحارقة والمعروفة باسم الماكياج .

الوقاية من الكلف

١ - عدم التعرض لأشعة الشمس الحارقة لفترات طويل .

٢ - تجنبي وضع أي عطور بها كحوليات بالإضافة إلي ذلك عدم الوقوف أمام النار أو أي مصدر حراري وأنتِ تضعين هذه العطور لأنها تسبب البقع البنية في الجلد . . .

٣ - استعمال العلاج الموضعي الذي تصفه لك الطبيبة المختصة .

٤ - تجنب الماكياج بقدر الإمكان (وقد ذكرنا من قبل).

رابعًا : النمش

النمش ظاهرة خِلْقية . . . وهو يظهر في صورة بقع صغيرة بنية اللون في الأماكن المكشوفة للشمس أو أن تكون بقع مُصْفَرَّة ، تزداد هذه البقع في الصيف عنه في الشتاء ويصاب بهذا النمش صويحبات البشرة البيضاء والشعر الأصفر والأحمر . . .

العناية بالوجه المصاب بالنمش

١ - دهن المنطقة بعصير الليمون فلا يظهر بصورة واضحة .

٢ - استخدام عجينة مكونة من عسل النحل المخلوط بالدقيق فقد استعملت بنجاح في علاج النمش ولكن علي فترات طويلة .



خامسًا : الرؤوس السوداء

هي رؤوس صغيرة تظهر علي الأنف والوجنتين وبعض مناطق أخري من الوجه وتنتج هذه الرؤوس السوداء من تراكم الحبيبات الدهنية في مسامات جلد الوجه والتصاق التراب والغبار بها .

طرق العناية بها

١ - غسل الوجه عدة مرات في اليوم (الوضوء).

٢ - تنظيف هذه الرؤوس بالماء والصابون بواسطة لوفة وبحركة دائرية علي الوجه.

٣ - يجب الامتناع نهائيًا عن الضغط علي تلك الرؤوس السوداء حتي لا تعمق البشرة ويصعب إزالتها ، كما يجب عدم العبث فيها في محاولة لتنظيفها .

٤ - يمكن دهن الوجه قبل النوم بعسل نحل وعصير ليمون وجليسرين بنسب متساوية وفي الصباح رطبي وجهك بالماء الساخن ثم حاولي إخراج هذه الرؤوس بمنديل ورق وسوف تخرج إن شاء الله بدون ألم ثم بعد ذلك اغسلي وجهك بالماء.

٥ - كما يمكن أن يتم تعريض الوجه علي حمام بخار فذلك يساعد علي تفتيح المسام وسهولة تنظيفها. . .



كثر الحديث عن الرشاقة وأهميتها والريجيم وطرقه العديدة والأضرار الصحية والجمالية للبدانة.. وظهرت طرق لا حصر لها لإنقاص الوزن .. إلا أن غالبية هذه الطرق أدت إلي متاعب صحية وعصبية.. بل إلي زيادة في الوزن في آخر المطاف..

ولو أن كل مسلم ومسلمة حرصا علي تعاليم الإسلام وعباداته وأسلوبه في الحياة لتحسنت حالته النفسية والعصبية والبدنية وتخلص من السمنة ورضي الله عنه ورسوله. يوم الدين ..

* فهل تعلمي أختي المسلمة أن الإقبال علي الله في الصلاة وإعطاء كل حركة حقها بالمحافظة علي تمام الركوع وتمام السجود وتمام القيام بعدد الفرائض ١٧ ركعة ثم الحرص علي السنن الراتبة اثنين قبل الصبح واثنين أو أربعة قبل الظهر ، واثنين بعده واثنين قبل العصر ، واثنين قبل المغرب واثنين بعده واثنين قبل العشاء واثنين بعده مع ثلاثة وتر بالإضافة إلي اثنين تحية المسجد يوم الجمعة قبل الصلاة واثنين في البيت أو أربعة في المسجد ... ذلك بالإضافة إلي صلاة الضحي ومن أراد قيام الليل ليصلي ٨ ركعات ثم الوتر

لو أننا حرصنا علي ذلك لا نظن إلا أن نصل إلي المرونة والليونة والنشاط وتمام الحركة إلي كل مفاصل الجسم وذلك عبر نشاط الدورة الدموية .. والأعظم من ذلك رضا الله ثم رضا الإنسان عن نفسه..

* هل تعلمين أختي المسلمة لو أننا حرصنا علي صيام الاثنين والخميس من كل أسبوع وصيام ثلاثة أيام من كل شهر عربي

١٣، ١٤، ١٥ . . . وصمنا صيام التطوع قبل يوم عرفة ويوم عاشوراء وتحرينا أفضل الصيام بعد رمضان وذلك في شهر الله المحرم وصيام أكثر شعبان وأفضل من ذلك صيام دواد وهو صيام يوم وإفطار يوم وهو أفضل الصيام ولا أفضل منه . . . والله لو اتبعنا ذلك لحققنا السنة وأرحنا المعدة ونلنا خير الجزاء ويكفي الحديث القدسي «**كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به**» ولكن يجب الأخذ في الاعتبار أن النية هي مدار العمل فيجب أن تكون النية هي الطاعة أولا ثم تقويم أجسامنا بطريقة شرعية نثاب عليها بدلا من أن يكون رفض الطيبات من الرزق وحرمان النفس من المتع التي سخرها الله بلا ثواب بل نطيع ونؤجر من الله . . .

« اللهم اجعلنا من الصائمين والصائمات » آمين آمين آمين . . .

هل تعلمين أختي المسلمة أن إتقان العمل ما هو إلا رياضة ذهنية وبدنية . فإتقان العمل يحتاج إلي حركة جادة ومستقيمة ومحافظة علي الوقت ونوم مبكر واستيقاظ مبكر ومجهود يبذله الإنسان بنفس راضية مرضية وفي نفس الوقت اتباع للرسول ﷺ في الحث علي إتقان العمل . . .

* ابتعدي تمامًا عما يسمي ريچيم النوع الواحد من الطعام فذلك يسبب اضطرابًا كبيرًا في سيطرة الفرد علي أعصابه وأعماله المنزلية والخارجية وبعد مدة يبدأ الضعف والإصفرار والبقع البيضاء تظهر في الوجه . بل اتبعي الغذاء المتكامل دون إسراف أو تبذير .

* ابتعدي تمامًا عما يسمي ريچيم «بأقراص الشبع» والتي تعطي إشارات بالشبع الكاذب مع حدوث حالة من النشاط غير العادي في عدم الرغبة في النوم فهذه الأقراص تؤدي إلي الذبول والإرهاق والهالات السوداء وحول العين والاكتئاب . . فعليك بالغذاء الجيد المتوازن .



* إياك والألعاب الرياضيــة العنيفة لأنها تؤدي إلي آلام مــبرحة في العمود الفقري أو تعريض الفقرات للانزلاق . .

* وإياك والاعتماد علي ما يسمي «بريچيم الحوامض» والذي يعتمد علي شرب كوب مــن الجريب فروت قبل الإفطار في الصــباح . . فذلك يؤثر علي جدار المعدة ويعرضها لآلام القرحة .



علينا بهــذه الآية الكريمة ﴿ فلينظر الإنسان إلــي طعامه ﴾ ثم تــنفذ الوصايا الصحية الآتية :

١ - لا تسرفي في الأكل كمًا ونوعًا .

٢ - اشتمال الغذاء اليومي علي البروتين الحيواني أو النباتي .

٣ - اشتمال الغذاء اليومي علي الخضر والفاكهة الطازجة .

٤ - اشتمال الغذاء اليومي علي اللبن أو أحد منتجاته .

٥ - تجنبي كثرة الزيوت والدهون والأغذية الغنية بها .

٦ - تَجَنُّب كثرة الملح والأغذية الغنية به .

٧ - تجنب السكر والأغذية الغنية به .

٨ - مراقبة الوزن باستمرار .

٩ - تناول الغذاء برضا وعدم تسخط مع الحرص علي آداب الطعام الإسلامية كما في السُنة الصحيحة وحمد الله علي هذه النعمة .

١٠ - ذكر الله عند الطعام والشراب بالأحاديث الصحيحة في ذلك



وأصحها ما رواه البخاري من حديث أبي أمامة أن النبي ﷺ كان إذا رفع مائدته قال : «الحمد لله كثيراً طيبًا مباركًا فيه غير مكفيٍّ ولا مُودَّعٍ ولا مستغني عنه ربنا»

كيفية العناية باليدين

١ - اهتمي بتطبيق آداب الأكل والشرب من حيث غسل اليدين قبل الأكل وبعده.

٢ - اهتمي بآداب قضاء الحاجة وخاصة غسل اليدين بالماء والصابون بعد قضاء الحاجة .

٣ - اهتمي بغسل اليدين بالماء والصابون في فترات الحيض. .

٤ - البقع التي تصيب الأصابع من تأثير بعض الخضراوات والفاكهة يمكنك إزالتها بدلكها بقشر ليمون به بعض العصير فتختفي البقع أو عن طريق غمس اليدين في ماء دافيء وملح لمدة عشر دقائق فإن هذه الطريقة تكسب اليدين نضارة طبيعية .

٥ - اخلعي المجوهرات قبل القيام بأي عمل منزلي فالماء والمواد الكيماوية وحتي العرق الناتج من ارتداء قفاز مطاطي كلها أشياء تتفاعل مع معدن المجوهرات وينتج عنها بعض أنواع الطفح الجلدي وإن كانت أغلب النساء لا يحبذن استخدام المواد الكيماوية الحارقة لبشرة اليدين كما قلنا كثيراً من قبل مثل الكلور لأن كثرة استخدام الكلور باليدين يؤدي إلي «سرطان الثدي» وهذا ماتوصل إليه الطب حديثًا لذلك تجنبي لمسه بيدك، كذلك لا تستخدمي الصابون السائل المصنوع عند بعض الباعة في

البيـوت لأنه غير مطابق للمواصـفات الصحيـة للإنسان وإن كنت تودين المحافظة علـي يديك استخـدمي الصابون السـائل من شركـات الصابون المعروفة المضمونة ولا تسـتخدميه بكثرة ولكن بقدر الحاجة وبعـد تخفيفه بالماء أولا بالقدر المكتوب علي الزجاجة . .

٦ - في حالة لبس القفاز يستخدم النوع الخفيف الذي يستخدم عند الأطباء أو النوع المطـاطي في حالة التعـامل مع المواد الكيمـاوية الشديدة وذلك منعًا لإصابة اليـدين بالشقوق والتقشـف والتصلب . . وبعد خلع القفاز تدهن اليدين بالزيوت الطبيعية مثل زيت الزيتون أوحبة البركة فهما مفيدان جدًا .

وهذه النقطة قـد تم تكرارها كـثيـرًا في موضـوع الجلد لأن أغلب النساء يشتكين من هذا الموضوع في عصرنا هذا . . .

٧ - لتجنب خشونة اليدين بصفة عـامة ضعيهما في ماء دافيء لمدة دقائق قليلة .

٨ - جمـال أظفارك أختي المسلمـة يكمن في اتباع خـصال الفطرة التي منها قص الأظفار باستمرار وهذا عنوان للمسلمة التي تلتزم بالآداب الإسلامـية فلا نحب أن نري مـسلمة ملتزمـة وحينما تخلع القـفاز نري أظفـار طويلة قذرة والبـعض الآخرِ يتـعللن بنظافتـها وأنه لا حـرج في ذلك!! **نقول لك أختي المسلمة السنّة : قص الأظفار وليس نظافتها** . . .

٩ - حتي يكون شكل الـظفر جمـيلاً ولا يوجد به بقع بيـضاء أو زوائد جلدية عـند قـاعـدة الظفـر علي الأصـبع التـي تؤدي إلي بعض الالتهـابات أو أن يكون الظفر مقوسًـا إلي الداخل أو الخارج أو له ألوان كأن يكون نصـفه غامقًـا والنصف الآخر فاتحًـا فهذه كلها أختـي المسلمة أعـراض مرَضـية للأظفـار لذلك «يجب أن يكون هناك اهتـمام بالغـذاء



المتــوازن» مثل اللــبن ، والزبادي بالعســل الأبيض فهــو مــهم جدًا جــدًا والمشمش والبيض البلدي والأسماك والفاكهة الأخري والخضراوات وذلك لبناء هيكل سليم للأظفار من الداخل أما الشكل الخارجي «فيُقَص» .

١٠ – ابتعــدي تمامًا عن قــضم الأظفار بالأسنان فــهي من العادات السيئة .

١١ – كثــير من المسلمــات يضعن طلاء الأظفــار في فتــرة الحيض تعللاً بأنهن لا يصــلين . . . وقد تري هذا الطلاء امــرأة أخــري لا تعلم حُكْمَه . . . فــتقلدها دون أن تسأل عن حكمــه لأنها تقتدي بهــا فتكون بذلك قد أضلت مسلمة أخري دون أن تدري . . .

فــاعلمي أختي المسلمــة أن مــواد طلاء الأظفار تحــتوي علي مــادة «الفورمالديهايد » وهي المادة المسؤولة عن التصاق الطلاء بالظفر .

هذه المادة تسبب الحساسية في عدد كبــير من السيدات عند استعمال طلاء الأظفار وتبدو هذه الحساسية علي هيــئة طفح أحمر بجانب العينين وعلي الخدود وفي جــميع الأماكن التي يمــكن أن تلمسهــا المرأة بأظفارها المطلية كمــا أن هذه المادة تسبب انفصال الظفر عــن الجلد مما يساعد علي حدوث الالتهابات الفطرية .

لمعلوماتك

* لتنظيف منطقة (المرفق) يمكن استخــدام خليط الليمون والجلسرين وذلك بوضعــه علي المرفق مع تدليكه تدليكًا خــفيفًــا . . . . ويمكن دهن هذه المنطقة كلما أحسست بهذه الخشونة (المرفق : هو ما نطق عليه خطأ «الكوع»)



أو يغسل المرفق بمـاء دافيء وصابون ويدلك بلوفة خـشنة ثم يوضع زيت الزيتون عليه (بعد التجفيف) ويدلك لمدة خمس دقائق .

* البشـرة الدهنية إذا أصـابها القشف لا تسـتخدم الـكريمات لأنها تكون السـبب في ظهـور الحـبـوب . . . ولكن عليك بخـليط من : «الجلسرين + نقط من الليمون + ماء الورد» .

* عجينـة « لبخة » العسل السـحرية تستخدم فـي علاج الخراريج التي تصيب الأكف والأقدام والخليط هو :

٦ ملاعق صغيرة من العسل + ملعقة واحدة صغيرة من الجلسرين + ملعقة ليمون ويدهن الخراج بهذا المزيج لمدة ساعة ثم ينظف . ويكرر من حين لآخر .

* في حالة تهيج الجلد وتبقعه نتيـجة ضربة الشمس يستخدم خليط مكون من «عسل أبيض + جلسرين + عصير ليمون».

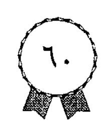
* تفيد بذور الحلبة فائدة عظمية فـي عجينة «لبخة» لعلاج الدمامل والخراريج المـتقيـحة وكـذا خراجـات الثدي وخـراجات الشـرج وقروح الأقدام.

كما يفيـد مغلي البذور في غسيل الجلد المتشـقق حيث يساعد علي التئام التشققات .

طريقة عمل عجينة « لبخة » الحلبة :

تخلط كمية مناسـبة من مسحوق بذور الحلبة بكميـة أخري مناسبة من الماء الفاتر ويقلب الخليط جيداً حتي يتم الحصول علي عجينة رخوة .

- توضع هذه العجـينة في إناء مناسب ، ثم يغمـر هذا الإناء حتي ثلثيه في إناء آخر أكثر اتساعًا به ماء مغلي (حمام ماء).



ويستمر في تقليب العجينة حتي يصير لونها داكنًا وقوامها مرنًا وبالتالي نحصل علي « اللبخة » المطلوبة .

- تفرد هذه « اللبخة » دافئة بالدرجة التي يتحملها الجلد فوق المكان المصاب وتغطي بقطعة من القماش القطني .

(تجدد « اللبخة » ٤ مرات في اليوم) .

* لإزالة التسلخات التي قد تصيب الجلد بين الفخذين أو بين أصابع القدم يمكن استخدام بودرة التلك مضافًا إليها بودرة من مسحوق الشبة البيضاء بنسب متساوية . أو تستخدم بودرة مضادة للفطريات «من الصيدلية» .

* لعلاج قشف اليدين والوجه نتيجة التعرض للهواء البارد بعد غسلهم بالماء الساخن والذي يؤدي إلي جفاف الجلد وتشققه . . عليك بالآتي :

- تجنبي استخدام الماء الساخن بل استخدمي الماء البارد .

- استعملي صابون جلسرين أو صابون زيتي من الصيدلية .

- استخدمي كريمًا ملطفًا في باديء الأمر فقط لتجنب حرقان الجلد الذي يحدث مع استعمال الجلسرين ثم استخدمي الجلسرين بصفة دائمة بعد ذلك- بعد إضافة ماء الورد إليه ونقط من الليمون وذلك عند الاستخدام فقط .



كيفية العناية بالقدمين

هل تعلمين أختي المسلمة أن كل قدم بها ٢٦ قطعة من العظام تتحرك في ليونة لتسمح لنا بالمشي ؟ وأن أكبر عظمة هي عظمة (الكعب) بينما أطولها عبارة عن خمس عظام في مشط القدم متصلة بعظام أخري لتُكَوِّن الأصابع ، وتساعد العظام مجموعة من العضلات والأربطة وشبكة من الأوعية الدموية والأعصاب وكلها تحيط بالعظام وغالبًا ما تكون القدم في تمام نموها في نهاية سن المراهقة أو بداية العشرينات ويجب علينا جميعًا أن نتعرف علي أسباب مشكلات القدم التي يمكن أن نواجهها وطرق الوقاية من هذه المشكلات .

مشكلات القدمين

اعلمي أختي المسلمة أن أسباب مشكلات القدم تتركز في الآتي

١ - الحذاء الضيق .

٢ - الكعب المرتفع .

٣ - الأحذية غير المناسبة بشكل عام .

٤ - ترك الصلاة وبالتالي ترك الوضوء .

* فهل تعلمين أختي المسلمة أن سبب ظهور الجلد الميت والمتشقق عند العقبين أو ما يطلق عليه خطأ « الكعبين » هو ارتداء أحذية ضيقة لا تتلاءم مع القدم .

* وهل تعلمين أن الحذاء ذو الكعب العالي يصيب عظام القدم ويسبب عدم التوازن وآلام الظهر

* وهل تعلمين أن الأحذية غير المناسبة من حيث النوعية أو من حيث الموديل كأن تكون من الأحذية الرخيصة والغير متقنة الصنع مما يؤدي إلي تشوه القدم أو تؤدي إلي آثار نفسية نتيجة تلفها سريعًا . . .

كذلك الأحذية البلاستيكية المغلقة التي لا تتحمل ثقل الجسم عليها وكذلك إصابة الرجل بالعرق بسببها مما يؤدي إلي الالتهابات والروائح الكريهة. . .

أعلم أختي المسلمة أنك تعلمين النقاط السابقة تمامًا . . .

ولكن الذي جعلني أتفكَّر في مشكلات القدم هو ما توصل إليه الغرب أخيراً من أن تدليك القدم يساعد علي علاج بعض الأمراض المزمنة مثل الربو والإكزيما والروماتيزم كما أن تدليك القدم يساعد علي الاحتفاظ بالجسم سليمًا. . . ويقولون إن تدليك بعض الأماكن المعروفة في القدم ترسل شحنات كهربائية لها ردود فعل في أماكن معينة من الجسم فهي تزيل الضغوط النفسية وتزيل التعب أولاً بأول .

وهناك نظرية صينية قديمة تعرف باسم « علم الانعكاس الإرادي » وهذه النظرية توضح أن كل الجسم له نقطة انعكاس تمثله في القدمين. . . حيث أن كل جزء في الجسم يقابله مكان في القدم وإثارة هذا المكان بالتدليك يفيد في إمداد الجسم بالراحة وأيضًا في تحسين الشعور بالألم .

فالرأس مثلاً يمثله الأصبع . . . وتدليل هذه المنطقة يساعد علي تخفيف الصداع . . .

والعمود الفقري (الظهر) : يُمثَله داخل القدم من أسفل كل أصبع كبير إلي تحت الكعب. . .

وطبقًا لنظرية الانعكاس الإرادي فإن تدليك هذه المنطقة يساعد علي تخفيف آلام الظهر . .



والمعدة تمثلها الحافة الداخلية للقدم بالقرب من أعلي القوس تدليك هذه المنطقة يساعد علي تخفيف عسر الهضم وآلام القرحة والغثيان . . .

ويقولون إن راحة وتجميل القدمين راحة وتجميل للجسم كله . . .

فهل علمتِ أختي المسلمة ماذا أبغي أن أقول لك ؟ !!

لا أريد أن أقول سوي ما قال الله عز وجل في كتابه ﴿**وأطيعوا الله وأطيعوا الرسول**﴾ .

وقول رسول الله ﷺ : «**احفظ الله يحفظك**» فالمسلمة الملتزمة التي تطيع الله وتطيع الرسول » في كل شيء وتقول : «سمعنا وأطعنا» تُجنب نفسها مشاكل لا حصر لها . . . فاعلمي أختي المسلمة أن الغرب يعاني من مشكلات لا حصر لها نتيجة بُعْدهم عن الدين وحينما يقابلون هذه المشكلات تبدأ نصائحهم الكثيرة جدًا ويكتبونها في المجلات والكتب ووسائل الإعلام الأخري وبالتالي تتناقلها وسائل الإعلام الخاصة بنا وتكتبها وتعلن عنها بكل الطرق . . . وتنسي وسائل الإعلام أو تتناسي أن نصائح الغرب تنبع أصلاً من مشكلاتهم فلا تصلح هذه النصائح لكل الناس . . . وبالتالي أُحذرك أختي المسلمة أن تقلدي أي نصيحة غربية إلا إذا عرفت سبب هذه النصيحة . . . فالمرأة الغربية تظل أكثر الوقت خارج البيت . . .

وبالتالي فهي تلبس الحذاء من الصباح إلي المساء ولا يلمس قدمها ماء . . . وهي امرأة ترتدي الحذاء ذو الكعب المرتفع لتتمايل أثناء السير . . . وهي امرأة تعتني بإطالة أظفارها وطلائها . . . وهي تحذر من استخدام الماء دائمًا وتقول : «احذري الماء» في أغلب نصائحها . . . لذلك فهي تعاني من مشكلات لا حصر لها . . . وقد وجدت أنهن

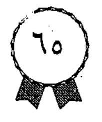
يعانين من الكالو وتينيا القدم وآلام الظهر . . . وأمراض كثيرة سببها سبب وحيد هو «بُعْدُهنَّ عن الدين الحق وهو الإسلام لذلك قلت لك **أختي المسلمة:** إن من مشكلات القدم ترك الصلاة وبالتالي ترك الوضوء. . . وبالتالي التعرض لكل الأمراض التي تعاني منها الغربيات نتيجة عدم المحافظة علي غسل القدمين في أوقات محددة كل يوم وتدليكهما عند الضوء وقد قال أحد الأطباء : إن عملية الوضوء في حد ذاتها تمثل نوعًا من العلاج الطبيعي يساعد المرضي المصابين بالأمراض الروماتيزمية علي التخلص من التيبس الذي يصيب مفاصلهم.

الصلاة.. عبادة وشفاء*

لا شك أن في الصلاة منافع كثيرة لا يستطيع أحد حصرها . . ولكن إذا توقفنا عند الجانب الصحي لها فسنجد أن في أدائها آثارًا إيجابية علي صحة الإنسان.

يقول الدكتود محمود سامي سعد استشاري الأمراض الروماتيزمية عن الصحة البدنية وتأثيرات الصلاة عليها، إن من واقع تجربته في مجال الطب لاحظ أن كثيرين من المصابين بالأمراض الروماتيزمية يجنون فوائد عظيمة من تأدية الصلاة فالوقوف والسجود والركوع وجميع الحركات التي تصاحب الصلاة تساعدهم علي ليونة مفاصله وينبه إلي أن عملية الوضوء في حد ذاتها تمثل نوعًا من العلاج الطبيعي . وأداء هذه العملية خمس مرات يوميًا يساعد هؤلاء المرضي علي التخلص من التيبس الذي يصيب مفاصلهم .

* الأهرام القاهرية - بريد الأهرام .



ويضيف : لعل أكثر المرضي إفادة من الصلاة هم الذين يعانون من تيبس العمود الفقري، والصلاة بالنسبة لهؤلاء تمثل أفضل ما يمكن أن ينصح به طبيب للمصاب بهذا المرض .

وقد ثبت بأدلة عديدة أهمية الاستقرار النفسي الذي تحققه الصلاة ينعكس بدوره علي جهاز المناعة بالجسم، مما يساعد علي سرعة التماثل للشفاء وهنا يتجلي قوله تعالي : « استعينوا بالصبر والصلاة » .

والمعروف أن بعض الأمراض مثل الروماتويد والذئبة الحمراء يرجعان في المقام الأول إلي خلل في الجهاز المناعي بالجسم .

كما أن أداء الصلاة ركوعًا وسجودًا يفيد أيضًا الإنسان في طور الشيخوخة التي غالبًا ما يصاب فيها البعض بتآكل الغضاريف وتيبس المفاصل وأهم شيء في العلاج الطبيعي لهذه الحالات هو التمرينات الرياضية للمفاصل وهذا ما يتحقق في الصلاة .

ويشير إلي حكمة أخري في أداء الشعائر الإسلامية وهي الرخص التي أعطاها الله تعالي لعباده، فإذا وصل مرض تآكل المفاصل إلي درجة متأخرة فإن علي المصابين به أن يؤدوا الصلاة وهم قعود مغتنمين الرخصة التي منحها الله لهم حتي لا يشعروا بالآلام .

وينبه - في ختام حديثه - إلي ملاحظة مهمة استشفها من خلال ممارسته للطب وهي أن المرضي الذين يحرصون علي أداء الصلاة بقلوب مليئة بالإيمان والتفاؤل يكون شفاؤهم من الأمراض أسرع وأكمل .

وفي تفسيره لهذه الملاحظة يقول : إنها قد ترجع إلي ما تكسبه الصلاة لمؤديها من راحة نفسية وروحية عميقة واطمئنان قلب مما يزيد من مقاومته ومناعته الذاتية كما حدثنا عن ذلك الأستاذ الدكتور أحمد شوقي إبراهيم في الموضوع المشار إليه.



نصائح هامة للعناية بالقدمين

١ - المحافظة علي الوضوء والصلاة وكل تعاليم الدين الإسلامي .

٢ - ابتعدي تمامًا عن الكعب المرتفع لأنه لا يناسب فتاة ملتزمة علي الإطلاق .

٣ - ابتعدي عن الأحذية الضيقة فيجب أن يكون الحذاء الجديد أطول من القدم بحوالي سنتيمتر واحد « نصف عقلة إصبع » .

٤ - يراعي أن يكون جلد الحذاء مرنًا غير متصلب .

٥ - اشتري الحذاء دائمًا بعد الظهيرة لأن القدم تكون في أقصي حجم لها نتيجة تمددها من الحر والمشي . . .

٦ - جَرِبي الحذاء قبل الشراء أكثر من مرة ولا تتسرعي في الشراء وثقي تمامًا أن الحذاء الضيق لن يتسع بل يشوه قدميك فقط !!

٧ - المشي الوئيد يقوّي الساقين ويخلصك من السعرات الحرارية الزائدة بالإضافة إلي أنه يجعل عضلة الساق أكثر رشاقة وجمالاً .

٨ - امشي داخل المنزل حافية القدمين فهو يفيد الدورة الدموية وينشطها ولكن هناك شروط :

- أن يكون المشي علي سجاد ناعم لا يخدش القدمين . . .

- أن لا يكون هناك ما يعوق المشي في الأرض من أجسام صلبة أو أثاث يمكن الارتطام به أو لعب أطفال في الأرض أو سجاد خشن .

أما إذا كانت هذه الشروط غير متوافرة فلابد من لبس «خُف» في المنزل خفيف يحمي القدم أو «شبشب» بدون كعب ويكون لينًا . . .



تجنبًا لمشاكل كثيرة أهمها «تشقق العقبين (مؤخرة القدم) ومسمار القدم» .

وذلك لأن الاحتكاك الدائم بين القدم والأجسام الصلبة يؤدي إلي تمدد الأوعية الدموية التي تحت الجلد مما يعمل علي موت الخلايا السطحية وتتجمع مسببة خشونة الجلد وتورمه .

٩ - في حالة تشقق القدمين يمكن وضعهما في ماء دافيء وملح ثم توضع في إناء آخر به ماء دافيء وصابون . . .

وتدعك القدم «بالحجر الخفاف» ويباع لدي محلات العطارة وكذلك لدي محلات الأدوات المنزلية الكبيرة . . . وهناك أنواع مستحدثة في الصيدليات ولكنها تُبلي سريعًا . . . فالأفضل استخدام الحجر التقليدي في إزالة الجلد الميت من القدمين . . . أمَّا في حالات التشقق الشديدة فيجب استشارة طبيبة أمراض جلدية .

١٠ - احذري من استعمال شفرة الحلاقة في إزالة الجلد الميت من القدم لأن عواقبه غير حميدة .

١١ - اهتمي بقص أظفار القدمين لأن ذلك من السُّنة .

١٢ - لا تضعي قدمك في الجوارب إلا إذا تأكدت أنه نظيف تمامًا حتي تُجنبي نفسك مشاكل الحك المستمر في القدم .

الحناء لليدين والقدمين

كثير من النساء يفضلن وضع الحناء في اليدين والقدمين لتلوين الجلد بألوان طبيعية وكذلك الأظفار . . .



وبعض النسـاء يفضّلن عـمل نقوش الحناء في المناسـبات المختـلفة كالأعياد والأفراح . . . كـمظهر من مظاهر الفرح والتزين . . . **وبالطبع فإن من تعمل هذه النقوش في جلدها هي متحجبة حجابًا كاملاً ولا يري ذلك إلا محارمها ...**

طريقة عمل الحناء لليدين والقدمين

تختلف طريقـة إعداد الحناء باختـلاف طريقة وضعهـا علي اليدين والقدمين فـإن كانت الحناء سـوف توضع للتلوين فقط دون نقـوش فلها طريقة في إعدادها . . .

وإن كـانت الحناء توضع في اليـدين والقـدمين في صـورة نقـوش وزخارف مختلفة فلها طريقة إعداد تختلف عن الطريقة الأولي . . .

وفي الصفحات القادمة تبين طريقة إعداد الحناء . . .

- طريقة عمل الحناء لتلوين الجلد أو الأظفار فقط دون نقوش :

يعجن مقدار من الحناء (يكفي لتغطية اليدين والقدمين) بماء دافيء + نقطتين من زيت المحلبية (من عند العطار أومن محلات العطور الزيتية). وتغطي العجـينة وتترك حتي تخـمر مدة لا تقل عن سـاعتين وتصل في بعض الأحيان إلي ٨ ساعات (من المساء إلي الصباح)

* توضع العجينة علي اليـدين والرجلين ثم تغلق اليدين وتترك لمدة ساعتين أو ثلاثة حتي تجف تمامًا .

* تغسل اليدين بالماء وتجفف

* لا يتم تعـريض اليـدين إلي الماء مدة مـن ٣ : ٥ ساعـات علي



الأقل بعد غسلها . . . لذلك يجب أن يكون يوم الحناء يوم خاص وذلك بأن يكون الأكل جاهزًا قبلها والمنزل قد تم ترتيبه قبل ذلك «**وحتي لا تكون عاقبة الحناء غير محمودة**» .

* وفي حالة صبغ الأظفار فقط بالحناء فالأمر سهل في هذه الحالة. . . إذ يتم عجن الحناء بالطريقة السابقة .

* يتم وضع الحناء علي الأظفار أو أنامل الأصابع كاملة وتترك حتي تجف تمامًا ثم تغسل . . . . ويجب مراعاة الاعتناء بوضعها علي الأظفار لأن أي «رتوش» خارجية سوف تجعل شكل اليدين خاليًا من الجمال وتكون أقرب إلي القبح . . .

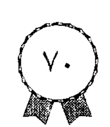
* احذري تمامًا من وضع الخل في عجنية الحناء لأنه يؤدي إلي جفاف جلد اليد. . . وعلي العكس من ذلك فإنه مفيد في الحناء الخاصة بالشعر . .

* احذري من وضع أي مواد بترولية علي الحناء بزعم تثبيت اللون فالذي يثبِّت اللون هو « زيت المحلبية » .

* يمكن استخدام الصبغات السوداء وغيرها في النقوش علي اليدين والقدمين ولا يؤثر ذلك في عملية الوضوء شرعًا . . إذ أن المنهي عنه شرعًا هو استخدام الصبغة السوداء للشعر فقط .

* احذري من لف اليدين بالأكياس البلاستيكية وربطها حتي الصباح لتثبيت لون الحناء . . .

فهذه طريقة ضارة جدًا لأن ذلك يؤدي إلي زيادة عَرَق اليدين وقد يؤثر الرباط علي اليدين فيؤدي إلي زيادة التهابات اليد وشعور بالألم عند الرسغين . . . وإن كان لابد من وضع الحناء من المساء إلي الصباح فتُلف



اليدين بقطعة قماش ثم توضع في قفاز (جورب بدون أصابع) ويشترط أن يكون القماش قطنيًا .

٢ - طريقة نقش الحناء علي الجلد:

هناك عدة طرق لنقش الحناء علي الجلد وهناك سيدات متخصصات في هذه المهنة إلي وقتنا الحالي . . . فالتي تقوم بهذه العملية تسمي «الحنَّانة» وتقوم بعمل النقش ببراعة فائقة . . . وتوجد طرق أخري لنقش الحناء يمكن لأي سيدة أن تقوم بعملها دون أي مساعدة من متخصصات وذلك بالطرق الآتية :

١ - طريقة القشة أو المحقن (حقنة بدون إبرة)

٢ - طريقة الأنبوب الجاهز .

٣ - طريقة القفاز الجاهز للحناء .

٤ - طريقة القمع البلاستيكي لرسم الحناء .

وسوف أتعرض لكل نوع علي حدة .

أولا : طريقة القشة أو المحقن (حقنة بدون إبرة):

١ - انْخلي الحناء من شاشة نظيفة . . أو منخل حرير حتي تكون الحناء ناعمة .

٢ - اخلطي الحناء بالماء الدافيء مع نقطتين من زيت المحلبية ويجب أن تكون العجينة لينة نوعًا ما .

٣ - اتركي الحناء مدة ساعتين لكي تتخمر .

٤ - جهزي قشة رفيعة أو حقنة بدون إبرة ثم يتم ملء المحقن بعجينة الحناء عن طريق ملعقة صغيرة .

٥ - ادهني يديك بزيت المحلبية (نقطتين) وإن كان غير متوفر

لديك ضعي نقط من الليمون فهو مفيد للجلد ولا يضره .

٦ - بعد معرفة التصميم المراد عمله علي اليدين أو القدمين ابدئي في الرسم علي الجسم مباشرة وبعد الانتهاء من الرسم يمكن رش اليدين بنقط خفيفة من الماء علي شكل رذاذ وذلك حتي تلتصق الحناء بالجسم جيدًا .

٧ - تترك الحناء علي الجسم (اليدين أو الرجلين) حتي تجف تمامًا ثم تزال الحناء أو يغسل الجسم ويمكن دهن الجلد بزيت الطعام ونقط الليمون لتثبيت اللون .

ثانيًا : طريقة نقش الحناء بالأنبوب الجاهز :

يوجد حناء معبأ في أنابيب صغيرة مثل أنبوب معجون الأسنان، وهذه الحناء مجهزة للنقش بها مباشرة دون أي تجهيز لها، فهذا الأنبوب له قمع طويل رفيع يثبت في الفوهة بعد فتحها . . . والقمع نفسه يتم ثقبه بإبرة للسماح بمرور الحناء المجهزة وهو سهل الاستعمال لأن الحناء تنزل علي هيئة خطوط رفيعة وفي هذه الطريقة يراعي الآتي :

١ - غسل اليدين والقدمين بالماء فقط قبل الاستعمال .

٢ - إذا انقطع خروج الحناء عند الاستخدام - نظفي فوهة القمع الطويل بإبرة .

٣ - لا تقصي رأس القمع بمقص أو شفرة للاستعجال لأن ذلك يؤدي إلي خروج الحناء بكمية كبيرة ولن تستطيعي أن تقومي بالنقش بها .

٤ - إذا قربُت الأنبوبة من الانتهاء فطبقيها من أسفل إلي أعلي مثل أنبوة معجون الأسنان وذلك حتي تتجنبي تعب اليد من الضغط .

٥ - بعد عمل التشكيلات اللازمة دعيها حتي تجف تمامًا ثم تغسل بالماء فقط.

٦ - الحناء المجهزة توضع في الثلاجة دائمًا ولا يتم تعريضها للشمس أو الضوء الشديد حتي لا تفسد... ويمكن استخدام الحناء المجهزة في أي وقت .

ثالثًا: نقش الحناء بطريقة القفاز البلاستيكي الجاهز:

هذه الطريقة تتم عن طريق قطعة من البلاستيك المفرغ برسومات دقيقة جدا يتم وضع الحناء من خلال الفتحات فتتسرب الحناء إلي الجلد لتطبع هذه النقشات .

طريقة الاستخدام :

١ - تغسل اليدين بالماء أولاً ثم نضع نقطتين من زيت المحلبية .

٢ - تعجن الحناء بطريقة الحناء الخاصة بالنقوش والزخارف كما سبق ذلك.

٣ - يلصق القفاز البلاستيك علي اليد (به مادة لاصقة ثم توضع الحناء علي هذا القفاز ... وشرط أساسي أن تكون اليد مفرودة جدًا وإلا لن تطبع الرسومات لتقوس القفاز .

٤ - بعد أن تجف الحناء تغسل اليدين وتدهن بنقط من عصير الليمون وزيت الطعام العادي أو زيب حبة البركة .

٥ - يغسل القفاز ويجفف جيدًا ثم يلصق علي الورقة التي تم شراؤه بها لأن بالورقة مادة لاصقة تحفظ القفاز مفرودًا .



ملحوظة :

لا يشتــرط أن تجدي الرســوم في كلا الكفين برسم واحــد بل يمكن وضع كل كف برسم مـختلف فـهذا سـر من أسرار الجمـال لدي بعض النساء. . . ! !

وستجدين صورة للقفاز في نهاية الكتاب

رابعًا : طريقة إعداد قمع بلاستيكي لرسم الحناء دون الحاجة إلي الطرق السابقة :

١ - يتم تجهيز قطعة من البلاستيك ١٨ سم × ١٨ سم .

٢ - يتم عمل استدارة لأحد الأركان في هذه القطعة البلاستيك .

٣ - « البلاسـتيك المسـتخدم مـثل البلاستـيك الذي يستـخدم في «مرايل» المطبخ أو فرش الدولاب الخاص بالمطبخ » .

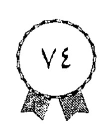
٤ - يتم عمل الشكل السابق قـرطاس بحيث تكون الاستدارة التي تم عملهـا هي قاع القرطاس « البزباز » من أسـفل ثم نلصق طرف الطية التي عملناها بشريط لاصق مثل « السلوتيب » كما في شكل (٥) .

خطوات عمل القرطاس اللازم لتعبئة الحناء

٤ - يملأ القرطاس بالحناء ويفضل أن تكون منخولة ولينة كما عرفنا من قبل ويستخدم في ملء القرطاس ملعقة صغيرة .

٥ - يتم تطبيق القرطاس من أعلي، ونلصقه بطريقة تمنع تسرب أي نقطة من أعلي وذلك بلصق شريط « سلوتيب » أو أي لاصق آخر

٦ - أمسكي القرطاس مثل القلم تمامًا وابدئي في وضع الحناء علي اليدين أو الرجلين حيث تمر الحناء من فتـحة القرطاس من أسفل دون أي



تدخل منك (أي لا تقطعي رأس القرطاس) وسوف تنزل الحناء علي هيئة خطوط -رفيعة يمكن عمل أشكال وزخارف حسب الرسم المرغوب فيه

ش (١)

ش (٢)

استدارة

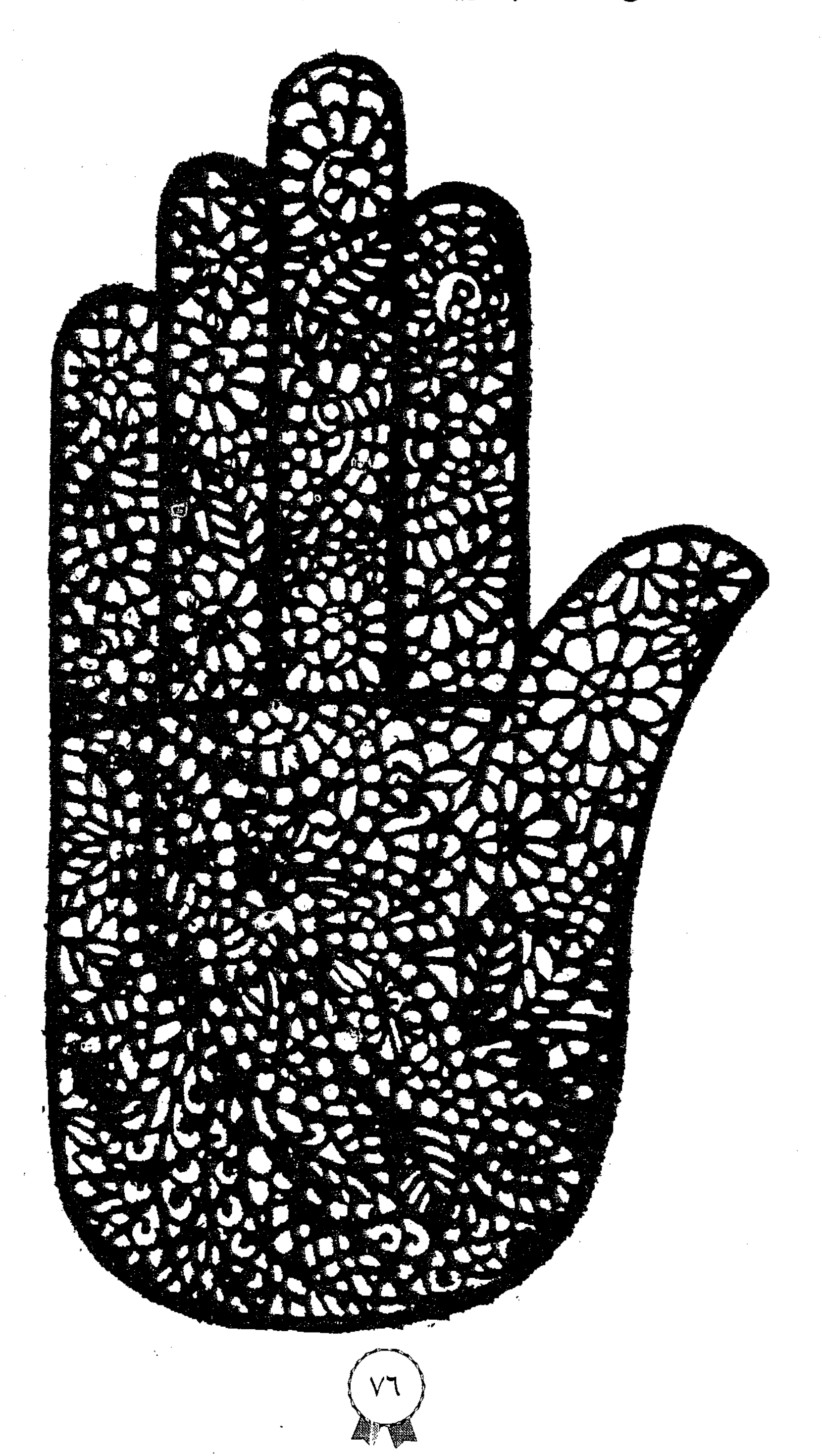
غطاء القرطاس

فتحة القرطاس

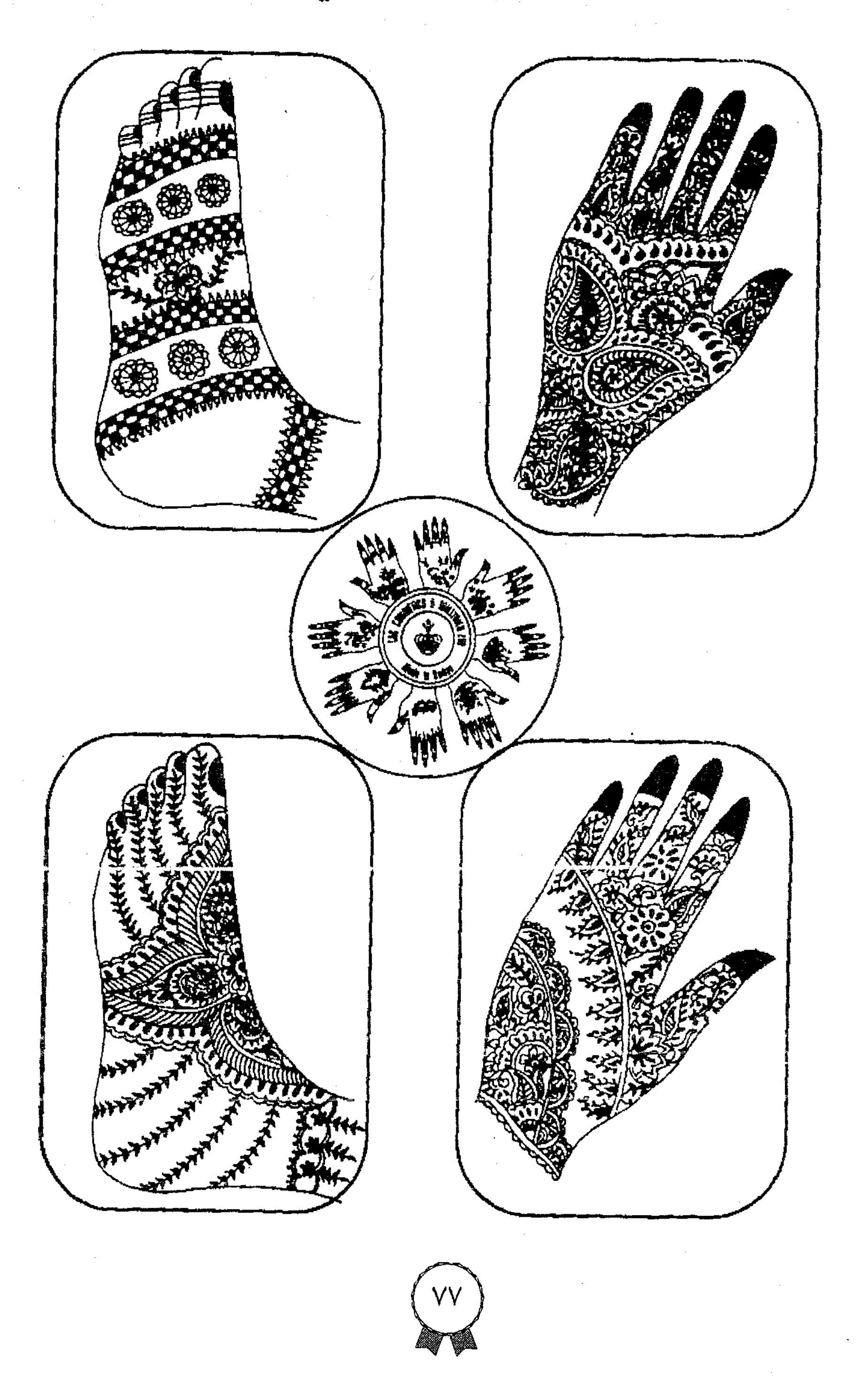
شريط لاصق

فتحة البزباز

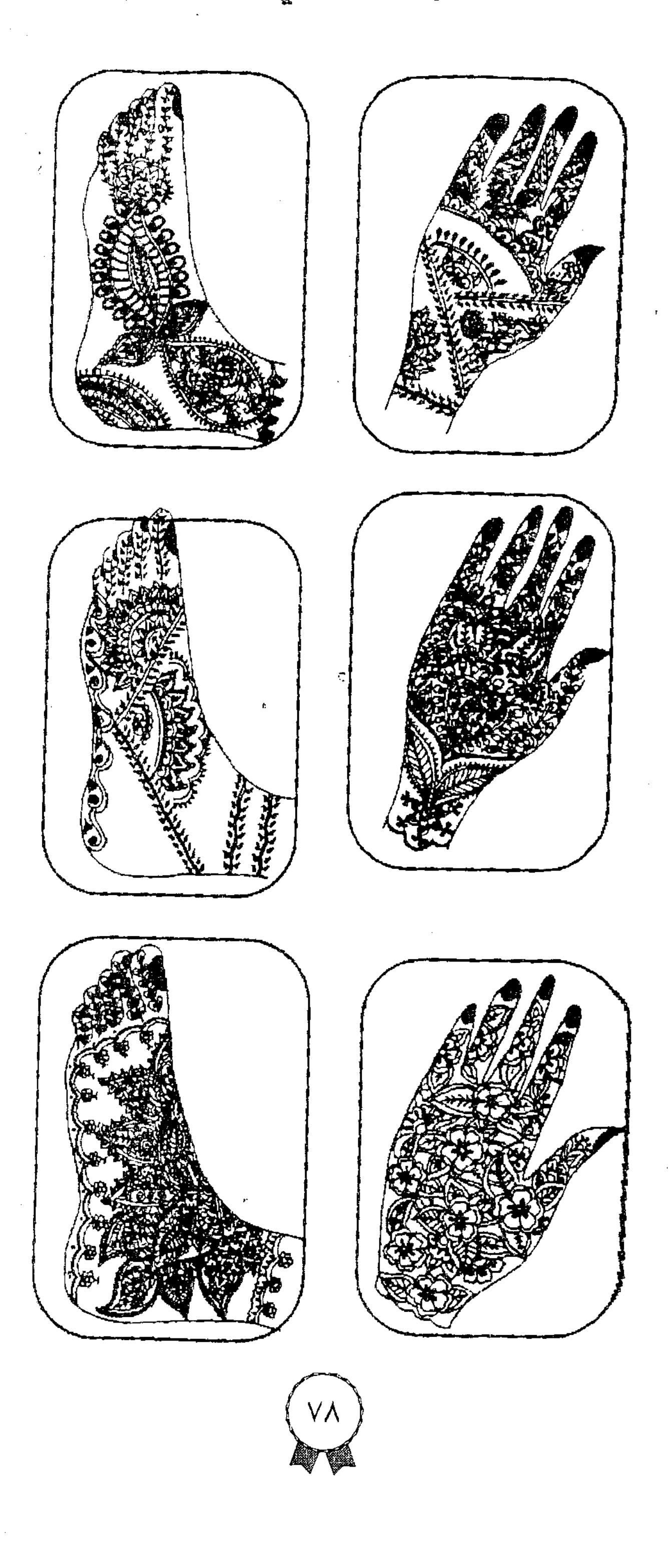
خطواط عمل القرطاس اللازم لتعبئة الحناء



بعض نقوش الحناء علي اليد



بعض نقوش الحناء علي اليد والقدم



الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
المقدمة	٣
أولا العناية بالشعر	٥
نصائح وإرشادات لجمال شعرك	٦
أسباب سقوط الشعر	١٠
أ - علاج سقوط الشعر	١٠
أنواع الشعر	١٣
طريقة عمل حمام الزيت	١٩
أهمية الحناء كصبغة طبيعية في تلوين الشعر	٢٠
طريقة استخدام الحناء في تلوين الشعر	٢٠
ب - علاج قشر الرأس	٢٥
ج - علاج قرح الرأس	٢٧
ثانيا العناية بالفم والأسنان	٢٨
السواك	٢٩
مشكلات الفم وكيفية العلاج	٣١
ثالثآ العناية بالجلد والبشرة	٣٥
أ - العناية بالجلد	٣٥
نصائح هامة للعناية بالجلد	٣٦
ب - العناية بالبشرة	٤١
أنواع البشرة وطرق العناية بها	٤١
نصائح هامة للمحافظة علي جمال الوجه	٤٣
مشكلات البشرة	٤٤
١ - مستحضرات التجميل (الماكياج)	٤٤
٢ - حب الشباب	٤٨
٣ - الكلف	٥١
٤ - النمش	٥٢
٥ - الرؤوس السوداء	٥٣
الرجيم الإسلامي	٥٤
كيفية العناية باليدين	٥٧
كيفية العناية بالقدمين	٦٢
الحناء لليدين والقدمين	٦٨
بعض نقوش الحناء علي اليد والقدم	٧٨
المصادر والمرجع	٨٠

المصادر والمراجع

* جلدك وشعرك بلا متاعب   د. حسن الحفناوي

* للنساء فقط   فاطمة النجار

* الحلية والنسوة.   د. وفاء عبد العزيز بدوي

* العناية بصحة العيون .   د. محمد قرني

* تكنولوچيا التجميل . . .   مجوعة من المؤلفين بوزارة التربية والتعليم

* مجـموعـة كثـيرة من المقـالات في الصحف والمجلات المـصرية والعربية

* بعض الأبحاث العلمية .

* مصادر أخري ميدانية متنوعة